

# موسوعة الطبخ

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان




أوّل موسُوعَة عربيّة عالميّة مُصَوّرة بالألوان

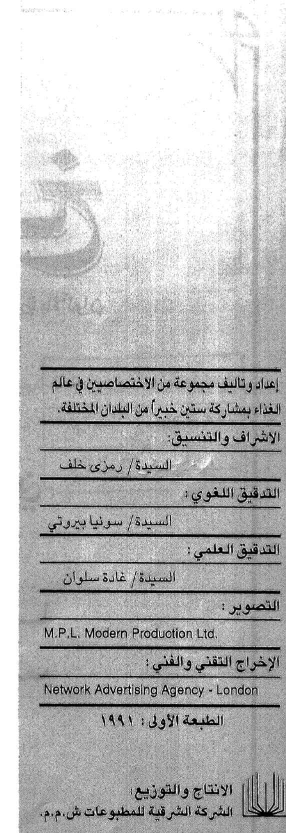
## المطبخ العَربيّ الثاني

## ع٢

سوريا

الأردن






إعداد وتاليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الاشراف والتنسيق:

السيدة/ رمزى خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة/ سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة/ غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

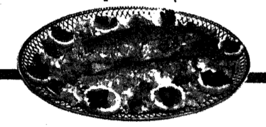
الطبعة الأولى: ١٩٩١

الانتاج والتوزيع:
الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



# ســوريَـا

مناخ الجمهورية العربية السورية جدّ متنوّع انه مناخ الجبال
الصخرية في غرب البلاد والمشرفة على سهول مروية بالغة الخصوبة. وهو مناخ الصحارى
في شرق البلاد ومناخ الواحات المروية بنهرين كبيرين في شمالي
شرقها. وهو ايضاً مناخ البحر الابيض المتوسط المعتدل، والمناخ القاري حيث صقيع
الشتاء وحرارة الصيف القاسية. هذا التنوُّع في المناخات يبرّر
تنوّع عطاء الاراضي الزراعية التي ضاعفت خصوبتها السدود الحديثة. ابرز الانتاج
الغذائي، من الحبوب القمح والذرة، ومن الفاكهة البطيخ والعنب والشمام والمشمش،
ومن الخضر الطماطم والكوسا والباذنجان. وتعطي الارض السورية صنفاً ممتازاً من
الزيتون واصنافاً من النقل الفاخر كاللوز والفستق. ولا بد من ذكر اهمية تربية
المواشي والمزارع الحديثة التي تنتج الطيور الداجنة. يضاف الى هذا التنويع في
عطاء الأرض، تنويع في مصادر العادات الغذائية بسبب كون سوريا رواقاً عبره
الفاتحون منذ آلاف السنين، وكان عبورهم مناسبة لاختلاط تقاليد شعوب كثيرة. النتيجة
الملموسة لهذا التنوُّع الجغرافي والتاريخي واقعٌ ملموس ومرئي على المائدة. فالمائدة
السورية غنية باصنافها وبكميات هذه الاصناف، وتضمّ ما هو شائع في
البلاد المجاورة من نوع المقبّلات كالمتبلات والخضر والسلطات، واصنافاً رئيسية كالمحاشي
واليخاني.
وتضم ايضاً الاصناف السورية الشهيرة كالبُرَك وانواع الكبّة والكباب والمعجنات المحشوة
بالارز واللحوم. تلك الاصناف التي تشهد
على براعة الطاهي السوري في معالجة اللحوم وتحضير المعجنات وارفاقها
بصلصات لذيذة.



# محشي بالزيت

طبق من الخضر المحشوة (باذنجان، سلق، طماطم، فليفلة خضراء). يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

## المقادير

- كاس ونصف من الأرز
- بصلتان مفرومتان
- ثلاثة ارباع كاس من زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشّر
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان او عصير ليمونتين حامضتين
- ملعقة صغيرة من السكر
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف كاس من الجوز المفروم
- نصف كاس من الصنوبر
- حزمة من البقدونس مفرومة
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة

### مقادير الخضر

- كيلوغرام من السلق
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- كيلوغرام من الباذنجان
- نصف كيلوغرام من الفليفلة الخضراء

## التحضير

يسخّن نصف كأس من الزيت ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه الأرز ويقلّب حتى يصفرّ لونه. يصبّ قليل من الماء في الوعاء ويترك على نار خفيفة مع التقليب حتى يتبخّر الماء.

يرفع الوعاء عن النار وتضاف اليه بقية المقادير. يخلط الكل. يغسل الباذنجان ويدلك باليد قليلاً كي يسهل تجويفه. يزال عنقه بـالسكين ويجـوّف بمنقرة الخضر. يكـرّر غسله ويصفّى. يحشى ثلثاه بخليط الأرز ويغطى بالعنق أو بقطعة طماطم مقشرة.

تغسل الطماطم والفليفلة الخضراء. تزال أعناقها ويحتفظ بها جانباً. تجوّف وتحشى ثم تغطى بأعناقها المزالة. تنظّف أوراق السلق وتغسل. تغطس بالماء المغلي حتى تطرى ثم يوزّع عليها الحشو وتلفّ على شكل أصابع. ترتّب الخضر المحشوة في وعاء. يضاف إليها ما تبقى من زيت الزيتون مع ملعقتين كبيرتين من دبس الرمان وملعقة صغيرة من الملح.

يغطى الوعاء ويضغط عليه بوزن ثقيل. يغمر بالماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي المرق. تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر.



تقام اعياد في امريكا اللاتينية للاحتفال بقطاف الفليفلة. عرفت الفليفلة منذ القدم في تلك البلدان واستعملت لعلاج بعض الامراض كما فوهت بها غالبية الاطباق.
تقام مباريات في قدرة احتمال الطعم الحريف ويتم خلالها تتويج الرابح ملكاً للفليفلة.



# ارضي شوكي بالزيت

ارضي شوكي بالبصل والثوم والزيت وعصير الليمون والجزر. من الاطباق السورية اللذيذة والسهلة التحضير. يقدّم بارداً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- عشرون حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- كأس من الماء
- حبتان من الجزر
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- عصير ليمونتين حامضتين

## التحضير

يقشر الجزر ويقطّع إلى دوائر. تقطّع أعناق الأرضي شوكي، ويقشّر الغضّ منها ثم يقسّم إلى دوائر صغيرة.

تقشر الأرضي شوكي ويفرغ لبّها ثم ينقع بالماء مع قليل من عصير الليمون حتى لا يسْوَدّ لونه.

يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبلا. يضاف لبّ الأرضي شوكي مع الأعناق المقطعة والجزر والملح، يغمر الخليط بالماء، يصبّ عصير الليمون ويتابع الطهو حتى النضج.



# سلق مقلي

سلق مقلي مع البصل والثوم والنعناع ومسحوق الفليفلة. صنف سهل التحضير ولذيذ الطعم. يقدم بارداً بعد اضافة عصير الليمون الحامض اليه.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من السلق
- بصلة مفرومة ناعماً
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- كاس من الماء
- نصف كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء

## التحضير

تنظف اوراق السلق وتفرم ناعماً. تغسل جيداً وتسلق على نار قوية مدة ربع ساعة حتى تنضج. تصفّى وتعصر باليد.
يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبلا. يضاف السلق والنعناع والملح ومسحوق الفليفلة. يصبّ الماء ويترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة ثم ينثر البقدونس ويقلّب الخليط. يترك على النار حتى يتبخّر الماء.
يقدّم الطبق بارداً.

# فول مقلي

فول بالثوم والكزبرة وعصير الليمون الحامض. طبق سهل التحضير ولذيذ الطعم. يقدّم بارداً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرامان من الفول الاخضر
- رأس من الثوم
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة او ملعقة متوسطة من الكزبرة الجافة
- ملح بحسب الرغبة
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- نصف كاس من زيت الزيتون
- كاس من الماء الساخن

## التحضير

يقلى الثوم في الزيت حتى يذبل، يضاف اليه الفول ويقلّب مدة عشر دقائق ثم يصبّ عليه عصير الليمون. تضاف الكزبرة والملح والماء ويترك الخليط على نار خفيفة حتى ينضج.



السلق نبات قديم. عرفه قدماء اليونان كأحد اصناف الخضر المغذية. يطهى بطرق مختلفة مع الحساء او الأرز ويمكن ان يحضّر به طبق مقبّلات مشهٍ. في بعض البلدان تؤكل اوراق السلق الخضراء مع الخل عوضاً عن السبانخ. اما الأضلع فيمكن الاستفادة منها في تحضير طبق لذيذ من المقبلات مع صلصة الطرطور.



# زهـرة متـبّله

طبق لذيذ اساسه زهرات القرنبيط. تغطّس بخليط الـدقيق والبيض والزيت والملح والبهار وتقلى. تقدّم الى جانب صلصة الطرطور.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- حبة من القرنبيط
- كأس من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضة مخفوقة
- نصف كاس من الماء
- كاس من الدقيق

## التحضير

تنزع اوراق القرنبيط الخضراء. يقطع القرنبيط الى قطع متوسطة الحجم ويغسل، يسلق مدة ربع ساعة في الماء المملّح. يغسل من جديد ويصفّى.

يضاف البيض والملح والبهار ونصف كأس من زيت الزيتون تدريجاً الى الدقيق مع التحريك المستمر حتى يمتزج الكل ويتجانس.

تغطس قطع القرنبيط في المزيج وتقلّب فيه جيداً ثم تقلى في الزيت حتى تحمرّ من جهاتها كافة. تقدم الى جانب صلصة الطرطور.

عُرف القرنبيط منذ أقدم العصـور، وقد استعمله الرومان في مطابخهم بكثرة. يحتوي على فيتامين «سي» ونسبة غـير كبيرة من الوحدات الحرارية. في كل مئة غرام من القرنبيط، ١٧ او ١٨ وحدة حرارية فقط.

# سبانخ مقلي بالزيت

سبانخ بالزيت. يتبّل بالملح والبهار ودبس الرمان. يكسبه الجوز المفروم مذاقاً لذيذاً. يقدم الى جانب الاطباق المقلية او المشوية.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من السبانخ مفروم ناعماً
- نصف كاس من دبس الرمان
- نصف كاس من زيت نباتي
- نصف كاس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجوز المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصلة كبيرة مفرومة

## التحضير

يغسل السبانخ ويصفّى ثم ينثر عليه الملح. يقلى البصل في الزيت حتى يذبل. يعصر السبانخ باليد ويضاف الى الوعاء.

يقلّب السبانخ المصفّى قليلاً بملعقة خشبية. يتبّل بالملح والبهار ثم يضاف اليه دبس الرمان. يضاف الجوز المفروم وقليل من الماء. يتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج السبانخ.

يقدّم الطبق بارداً.

# بلاكي بالزيت

فاصولياء بالزيت والثوم والجزر وعصير الطماطم. تؤكل باردة مع قليل من عصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وخمسون دقيقة، مدة النقع: عشر ساعات.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من حبّ الفاصولياء
- نصف كأس من زيت الزيتون
- بصلة مفرومة
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبتان من الجزر مقطعتان الى دوائر
- كاس من عصير الطماطم
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (البهار)
- ست كؤوس من الماء
- جزر وبقدونس وفليفلة حمراء للتزيين

## التحضير

تنقى حبات الفاصولياء. تنقع بالماء مع قليل من بيكربونات الصوديوم مدة عشر ساعات. تصفى الفاصولياء وتغسل. توضع في وعاء ويضاف اليها الماء. تسلق على نار قوية حتى يغلي الماء وتظهر الرغوة على سطحه. ترفع الرغوة ثم تخفّف النار وتترك الفاصولياء مدة ساعة ونصف تقريباً حتى تنضج ثم تصفّى.

يقلى البصل والثوم في زيت الزيتون وتضاف حبات الفاصولياء. يضاف كأس من الماء وعصير الطماطم والملح والبهار والجزر. يترك الكلّ على نار خفيفة مدة ربع ساعة. ترتّب الفاصولياء في طبق التقديم وتزيّن بحلقات الجزر والبقدونس والفليفلة الحمراء المفرومة.

السبانخ من الخُضَر التي تستعمل في الطهو والسلطة. يزرع بين نهاية ايلول (سبتمبر) وآخر تشرين الثاني (نوفمبر). ينصح بزراعته على دفعات متتالية حتى لا ينضج دفعة واحدة، ولا بد من تعقيم البزر اذا تعدّت حرارة الجو عند الزراعة ٢٣ درجة.

# كمأة بالزيت

من الأطباق السورية الشهيرة. كمأة مع البقدونس والثوم والملح والبهار. يقدّم بارداً الى جانب الأطباق الرئيسية.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

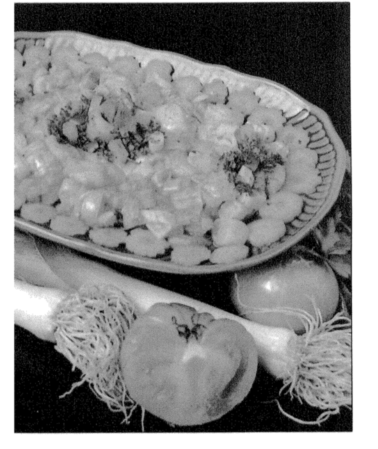
**المقادير**

- **كيلوغرام من الكماة**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **نصف كاس من زيت الزيتون**
- **حزمة من البقدونس مفرومة**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

**التحضير**

تنظف الكمأة. تسلق مدة ربع ساعة في الماء المملّح ثم تقطّع الى قطع متوسطة الحجم. تقلى الكمأة في الزيت. يضاف اليها البقدونس والملح والبهار والثوم. يقلّب الكل من وقت الى آخر حتى ينضج ثم يضاف عصير الليمون. يحرّك الخليط ويرفع عن النار. يقدّم الطبق بارداً.

# براصيا بالزيت



طبق زيتي من الكراث والجزر والأرز والثوم. يؤكل بارداً.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- **خمسة عشر ضلعاً من البراصيا (الكراث)**
- **أربعة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ثلث كاس من زيت الزيتون**
- **حبتان من الجزر**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **كاس من عصير الطماطم**
- **حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان**
- **بصلة مفرومة**
- **ثلث كاس من الأرز**

**التحضير**

ينقى الأرز. يغسل جيداً ثم يصفّى. تقشر البراصيا وتقطّع الى حلقات تغسل وتترك في المصفاة حتى تجف. يقشر الجزر ويقطّع الى دوائر.

يقلى البصل والثوم في الزيت. تضاف اليهما البراصيا والأرز والجزر ويقلّب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة. تضاف قطع الطماطم والملح والبهار وعصير الطماطم ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط.



# متوّمه

طبق من لب الكوسا بالزيت، يؤكل مع الخبز العربي.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرامان من الكوسا
- بصلة مفرومة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلث كاس من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

تغسل الكوسا وتجوّف. يحتفظ باللبّ وتستعمل الكوسا المجوفة للمحشي. يقلى البصل مع لبّ الكوسا في الزيت على نار قوية حتى يذبل اللبّ. يضاف الملح والثوم. يخلط الكل جيداً. يترك الوعاء على نار خفيفة حتى ينضج الخليط مع التقليب من وقت الى آخر.

يقدّم الطبق بارداً مع البصل الاخضر. يمكن اضافة النعناع اليابس وعصير الليمون الى المتوّمة أو الفليفلة الحمراء المطحونة.

تنتمي الكوسا الى فصيلة القرعيات. تشبه في شكلها الخيار لكنها تختلف عنه في كونها اسهل منه هضماً. ولا تحوي الكوسا كمية كبيرة من الوحدات الحرارية. موطنها الأصلي اميركا ونقلت قبل اربعماية سنة الى اوروبا. تزرع أيضاً في شمال افريقيا وشرقها. تعتبر الكوسا من الخضر الصيفية لكنها تزرع شتاءً داخل بيوت من بلاستيك.

# لسان بالخل

لسان عجل بالخل، يقطع الى شرائح، يُبرَّد ويؤكل مع عصير الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- لسان عجل او خمس لسانات غنم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- كاسان من الخل
- اربع كؤوس من الماء
- دقيق بحسب الحاجة
- ورقة من الغار
- بصلة صغيرة مقطعة
- راس من الثوم مقشّر

## التحضير

ينظف اللسان بالماء والصابون والفرشاة. يُدعك بالملح والدقيق ويغسل مرة ثانية. تقسم كل حبة من الثوم الى قسمين. يخلط الثوم مع البهار والقرنفل والملح.

يثقب اللسان في عدة امكنة برأس سكين، وتحشى الثقوب بخليط الثوم. يربط اللسان عرضياً حتى لا يخرج منه الحشو في اثناء الطبخ. يوضع في وعاء مع الماء والخل وورقة الغار والبصلة على نار متوسطة حتى يغلي. تخفّف النار ويترك عليها حتى ينضج. يرفع ويقشر. يوضع على لوح خشبي. يغطى بلوح ثانٍ ويضغط بوزن ثقيل حتى يخرج منه السائل. يقطَع الى شرائح ويقدّم بارداً.

موطن القرنفل الاصلي الفيليبين ويزرع الآن في نطاق واسع في مدغشقر والانتيل. يقطف ازهاراً غير ناضجة تجفَّف تحت اشعة الشمس. تستعمل أكباش القرنفل كاملة او مسحوقة، لاضفاء نكهة طيّبة على الحلويات والصلصات والفاكهة المطهوّة واللحوم.



# مرتديلا بالجوز والصنوبر

لحم مسلوق متبّل بالثوم والجوز والصنوبر والفستق. يقطع حلقات ويقدّم كنوع من المقبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

**المقادير**

- كيلوغرام من اللحم الهبر (لحم مدقوق وخال من الدهن)
- راس من الثوم مدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث قطع من الدهن (فتايل)
- كاس من الدقيق
- ثلث كاس من الجوز
- ثلث كاس من الصنوبر
- قليل من الفستق
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف كاس من الخل
- كاس من الماء

**التحضير**

تعجن ثلاثة ارباع كمية الثوم مع ثلاثة ارباع كمية اللحم والملح والبهار. يرق الخليط على مسطح مرشوش بالدقيق. يعجن ما تبقى من اللحم مع الثوم والجوز والصنوبر والفستق وقطع الدهن. تلف العجينة على شكل عصا وتُمدّ داخل اللحم المرقوق ثم تلف على شكل اسطوانة. تقلى في السمن حتى تحمرّ من جوانبها كافة. يضاف اليها قليل من الماء والخل. تترك على نار خفيفة حتى تنضج مع اضافة الماء الساخن من حين الى آخر. تترك حتى تبرد ثم تقطع الى حلقات.

# متبل الباذنجان بدبس الرمان

باذنجان مشوي متبّل بدبس الرمان والطحينة والجوز واللبن الزبادي. يقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

**المقادير**

- كيلوغرام من الباذنجان
- نصف كاس من الجوز المفروم
- ثلاثة فصوص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي
- ملعقتان صغيرتان من دبس الرمان
- كاس من الطحينة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- حبة من الفليفلة مقطّعة
- ملعقة كبيرة من الجوز المفروم للتزيين

**التحضير**

يغسل الباذنجان وتزال الاوراق الخضراء التي تحيط بالعنق. يشق طولياً بسكين. يشوى الباذنجان في الفرن او على نار قوية. يترك حتى يبرد ثم يقطع عنقه وتزال قشرته الخارجية باليد. يهرس بشوكة او بمطحنة الخضر حتى يصير ناعماً.

يطحن الثوم والجوز طحناً جيداً. تضاف اليهما الطحينة واللبن الزبادي ودبس الرمان والملح. يحرك الكل جيداً ويخلط مع الباذنجان المهروس.

يصبّ متبل الباذنجان في طبق ويزيّن بالبقدونس والجوز والفليفلة.

الرمان من الفاكهة التي عرفها الأقدمون ونقشوا صورها على آثارهم. والرمان ثلاثة أنواع: حلو وحامض ومعتدل، تختلف ميّزاته وخصائصه باختلاف نوعه ونسبة المواد السكرية الموجودة فيه.

# مـرتـديـلا

لحم مسلوق متبّل بالكعك والبيض والبهار والثوم. يقطّع حلقات ويقدّم كنوع من المقبلات.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من اللحم الهبر (لحم مدقوق وخالٍ من الدهن)
- اربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- بيضتان
- كاس من الدقيق
- كاسان من الخلّ
- اربع كؤوس من الماء
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع كاس من الفستق الحلبي المقشر

## التحضير

يخلط اللحم مع الكعك والبيض والملح والبهار والثوم حتى يتجانس الخليط ويتماسك. يقسم الى ثلاثة اقسام ويرقّ كل قسم فوق مسطح مرشوش بالدقيق ثم يوزّع عليه الفستق. يلفّ كل قسم على شكل اسطوانة ويقلى بالسمن حتى يحمرّ.

تسلق قطع اللحم في وعاء يحوي الخل والماء على نار متوسطة حتى تنضج. ترفع وتقطّع الى حلقات وتقدّم.



# اقراص بنعناع مطفايه

أقراص من اللحم المفروم متبّلة بالثوم والزيت، تؤكل الى جانب الخبز العربي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من اللحم المدقوق ناعماً والخالي من الدهن (الهبرة)
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- عصير ليمونة حامضة
- بصلة مبشورة

**التحضير**

يتبل اللحم بالملح والبهار والبصل المبشور والنعناع. يرق براحة اليد المبلولة بالماء على شكل اقراص دائرية. يخلط الثوم مع عصير الليمون والزيت.

تشوى اقراص اللحم على نار خفيفة حتى تحمرّ من الجهتين ويمكن شيها على الفحم.

توضع في طبق التقديم وتقطّع الى مربعات وتغمر بخليط الثوم. تقدّم باردةً أو ساخنةً.

# الفتوش

طبق من المقبلات يحوي الخبز المحمّص والخضر المنوّعة. يقدّم مزيّناً بالزيتون.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

**المقادير**

- رغيفان من الخبز العربي
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- نصف كيلوغرام من الخيار
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- اربعة ضلوع من البصل الأخضر
- بصلة
- عصير ليمونتين حامضتين
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- نصف كاس من زيت الزيتون
- حزمة من النعناع الأخضر
- حزمة من البقدونس
- حزمة من البقلة
- حبة من الفليفلة الخضراء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق السماق
- بضع حبات من الزيتون الأسود

**التحضير**

تغسل الخضر. يقشّر الخيار والطماطم والبصل. يفرم كل منها مع الفليفلة الخضراء والبصل الأخضر. يورّق النعناع والبقلة. تفرم اوراقهما.

ينظّف البقدونس ويفرم، يغسل مع النعناع والبقلة. يصفّى الكل في مصفاة. يخلط الثوم مع الملح والزيت والخل والنعناع اليابس وعصير الليمون ومسحوق السماق.

يحمّص الخبز ويقطع الى قطع صغيرة. تخلط الخضر مع بعضها. يضاف اليها نصف كمية الخبز. تتبّل بخليط الثوم والخل. يقدّم الفتوش مزيّناً بحبات الزيتون وباقي الخبز المحمّص.

النعناع بقل برّي وبستانيّ طيّب الرائحة وينمو بسرعة في المناطق الحارة والمعتدلة. يتبع النعناع فصيلة الشفويّات. بعض انواعه يُستعمل في التوابل وبعضها الآخر في تحضير الشراب. من فوائده الطبيّة انه ينظف الجهاز التنفسي ويسهّل عملية الهضم.

# المحمّرة

فليفلة حرّيفة بالبصل والتوابل والخل ودبس الرمان والجوز والكعك المدقوق. تقدّم كصنف من المقبلات.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة.**

## المقادير

- خمس عشرة حبة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة الجافة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- كاس ونصف من الجوز
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- بصلة صغيرة مقسمة الى اربعة اقسام
- كاس من زيت الزيتون
- ثلث كاس من دبس الرمان
- عصير ليمونتين حامضتين

### مقادير التزيين

- ربع كاس من الجوز
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المقلي

## التحضير

تنقع الفليفلة في الماء الساخن حتى تطرى. يزال بزرها وعروقها. تطحن مع البصلة في مطحنة كهربائية او يدوية. ينقّى الجوز من الاوساخ والقشور القاسية ثم يقلّب مع خليط الفليفلة والبصل. يعاد طحن الخليط حتى ينعم ويتجانس. يضاف اليه الكعك المدقوق والملح والسكر والكمون ويخلط جيداً.

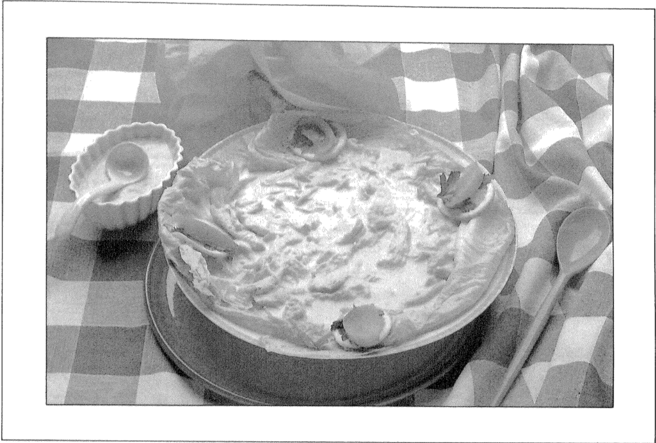
يصبّ عصير الليمون ودبس والرمان وزيت الزيتون ويحرّك الكل جيداً.

ترتّب المحمّرة في طبق التقديم وتزيّن بالصنوبر المقلي والجوز. يوزّع عليها زيت الزيتون وتقدّم.

ملاحظة: اذا لم تتوافر حبات الفليفلة، يمكن الاستعاضة عنها بكاس ونصف من الفليفلة الحمراء المطحونة ناعماً على ان تنقع في كاس من الماء مدة نصف ساعة وتخلط مع الكعك المدقوق والبصلة المبشورة. تحضيرها يتبع المراحل نفسها المتبعة في تحضير حبات الفليفلة.



طبق مميّز في المطبخ السوري، حرّيف، الاّ انه يمكن تقليل كمية الفلفل وزيادة كميّة الزيت بحسب الرغبة.



# دجاج بالطرطور

طبق من الدجاج المقلي. يقدّم ساخناً مع الطرطور.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

## المقادير

- دجاجة
- كاس ونصف من الطحينة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من الماء
- بصلة مقطّعة
- ورقة من الغار
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

## التحضير

تنظف الدجاجة. تغسل وتقطّع الى اربع قطع. تقلى على نار متوسطة في قليل من السمن. تسلق حتى النضج في الماء المضاف اليه البصل والغار والقرفة والملح والبهار. ينزع عظمها ويفتت لحمها الى اجزاء صغيرة. تمزج الطحينة بقليل من الماء. يضاف اليها عصير الليمون والثوم وتحرك جيداً.

ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم. يصبّ فوقها الطرطور وتقدّم.

الدجاج من الطيور الداجنة. يطهى بطرق عدة ولا سيّما في الصين التي يعتبر مطبخها غنياً بأطباق الدجاج المطهوة بأشكال مختلفة. تجدر الاشارة الى ان أفضل وقت لتناول الدجاج الطازج هو ذاك الممتد بين شهري تشرين الأول (اوكتوبر) وآذار (مارس).

# مدقوق الباذنجان

طبق من الباذنجان المدقوق مع دبس الرمان والثوم. يؤكل مع الخبز العربي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

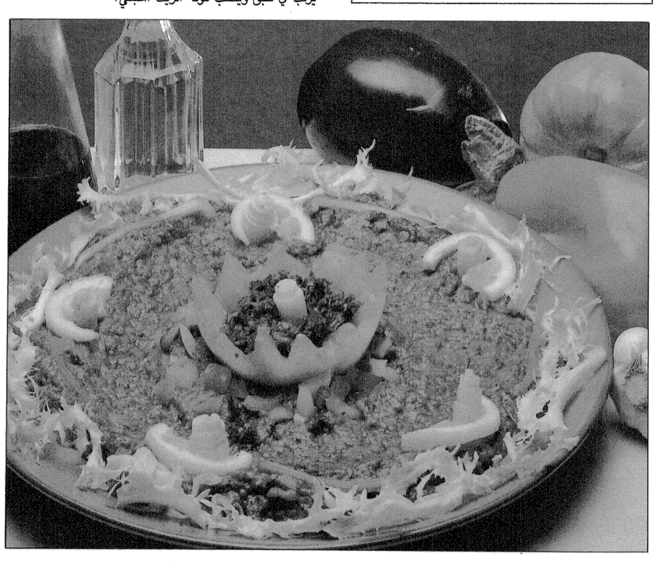
- كيلوغرام من الباذنجان
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- كاسان من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من عصير الرمان الحامض او ثلث كاس من دبس الرمان مذوّب في ثلثي كاس من الماء

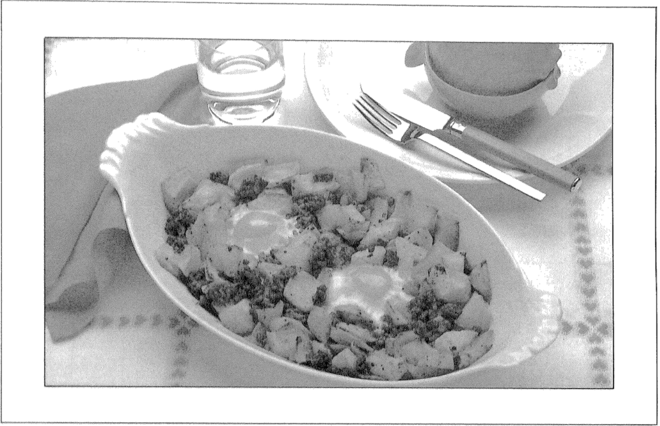
## التحضير

يغسل الباذنجان. يقشر ويقطع طولياً بسماكة اصبع. يملّح ويترك مدة عشر دقائق ثم يجفّف بقطعة قماش.

تقلى قطع الباذنجان في كأس ونصف من الزيت حتى تحمرّ. تهرس جيداً بمطحنة الخُضَر او بشوكة.

يخلط الباذنجان مع الثوم والملح ودبس الرمان او عصيره. يرتّب في طبق ويصب فوقه الزيت المتبقي.





# مفـرّكة البطـاطا

طبق من البطاطا واللحم المفروم. يؤكل ساخناً الى جانب اللبن الزبادي.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- **كيلوغرام من البطاطا**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **بصلتان مفرومتان ناعماً**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **ثلاث بيضات**
- **ربع كأس من الماء**

## التحضير

تُغسل البطاطا، تقشّر وتقطّع الى مكعبات صغيرة، تُقلى بالسمن او الزيت على دفعات حتى يصير لونها وردياً.

يُحمّر البصل قليلاً بالسمن المتبقي ثم يُضاف اليه اللحم المفروم والملح والبهار. يترك حتى ينضج مع التقليب.

يُصب خليط اللحم والبصل فوق قطع البطاطا المقليّة.

يوضع خليط البطاطا والبصل على نار خفيفة ويضاف إليه ربع كأس من الماء. يترك حتى يتبخر الماء. يُقلب في طبق خاص بالفرن، يُحفر سطحه في عدّة أماكن.

يكسر البيض وتُصب كل واحدة في حفرة، ثم يُنثر عليها قليل من الملح والبهار.

توضع مفرّكة البطاطا على نار خفيفة حتى يجمد البيض او في فرن متوسط الحرارة. تقدّم ساخنة.

يمكن استبدال البطاطا بالكوسا المقطّعة او القرع او الباذنجان على ان يقطّع كل منها الى قطع صغيرة ثم يُقلى بالزبدة.

# بيض باللـبن الرائب

بيض باللبن الزبادي والثوم والبصل الاخضر. يقدّم كصنف من المقبلات مزيّناً بالبقدونس المفروم.

**عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.**

## المقادير

- **ست بيضات**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **كاس ونصف من اللبن الزبادي (الرائب)**
- **ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً**
- **ملعقة كبيرة من البصل الاخضر المقطع ناعماً**
- **بضع اوراق من الهندباء**

## التحضير

يسلق البيض بالماء في وعاء على نار متوسطة. يترك على النار مدة ثماني دقائق بعد ان يغلي الماء. يرفع ويوضع تحت الماء البارد الجاري ليتكثّف البخار تحت قشرة البيض فيسهل نـزعها. لا يغطّى الـوعاء في اثنـاء السلق حتى لا يتشقق البيض.

يمزج الثوم والبصـل والملح مـع اللبن الزبـادي. يقطّع البيض الى شرائح او الى نصفين ثم يرتّب فوق اوراق الهندباء في طبق التقديم. يصبّ فوقه مزيج اللبن، ينثر البقـدونس المفروم ويقدّم.



## عجّه بالبقدونس

اقراص من العجة بالبقدونس المفروم والبصل والثوم والتوابل. تقدّم مع السلطة او المخللات.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- سبع بيضات
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- بصلة مبشورة
- فصان من الثوم مدقوقان
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من النعناع
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلث ملعقة صغيرة من القرفة
- ثلث ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- كاس من زيت الزيتون

#### مقادير التزيين

- بضع اوراق من الخس مقطع
- ليمونة مقطعة الى حلقات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- فجل مقطع

### التحضير

يكسر البيض في وعاء. يخفق جيداً. يضاف اليه الملح البصل والثوم والنعناع والتوابل. يصب خليط البيض فوق البقدونس ثم يضاف الدقيق ويخلط الكل جيداً.

يسخّن الزيت ويوضع فيه الخليط على شكل اقراص بملعقة. تقلى اقراص العجة حتى تحمرّ من الجهتين. ترتّب في طبق التقديم وتزيّن بأوراق الخس، وحلقات الليمون والبقدونس والفجل.

## عجّه بالفاصوليا

عجة بالفاصولياء والجبن المبشور، من المقبلات السورية المميزة. تقدم مع السلطة الخضراء.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### المقادير

- خمس بيضات
- نصف كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود

#### مقادير التزيين

- بضع اوراق من الهندباء
- قليل من البقدونس المفروم
- حبة من الفليفلة مقطّعة الى شرائح

### التحضير

تُنزع الخيوط الجانبية للفاصولياء الخضراء (اللوبياء). تقطّع كل حبة منها الى ثلاث قطع متساوية. تغسل في مصفاة تحت الماء الجاري وتترك لتصفى.

تقلى الفاصولياء بالزبدة على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب من وقت الى آخر.

يخفق البيض مع الملح والفلفل. تضاف اليه الفاصولياء والجبن المبشور ويخلط الكل جيداً.

يسخن الزيت ويقلى فيه الخليط على نار متوسطة حتى يحمرّ من جهتيه.

يرتّب قرص العجة في طبق التقديم. يزيّن بالهندباء والبقدونس وشرائح الفليفلة. يقدّم ساخناً.

# عجّه بالدجاج

اقراص من العجة بالدجاج واللبن (الحليب) والجبن. تؤكل باردة الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- نصف دجاجة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كاسان من اللبن (الحليب) الساخن
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المبشور
- صفار اربع بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ربع كاس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار

### مقادير التزيين

- بيضة مسلوقة مقطّعة الى حلقات
- بضع اوراق من الخس
- بضع حبات من الفجل
- زيتون اسود مفروم ناعماً
- حبة من الطماطم مقطعة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

## التحضير

يسلق الدجاج بالماء حتى ينضج. يرفع وتنزع منه العظام. يطحن في خلاط كهربائي.

يخفق صفار البيض جيداً. تذوّب الزبدة في وعاء يضاف اليها الدقيق والملح والبهار مع التقليب بملعقة خشبية. تخفّف النار ثم يضاف اللبن الساخن تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يتكثّف المزيج.

يصب المزيج فوق الدجاج المطحون ويضاف الجبن ونصف كمية صفار البيض مع التقليب حتى يتجانس الخليط.

ترق اقراص من الخليط باليد. تغمس بالكعك المدقوق من الجهتين ثم بصفار البيض المتبقي. يسخن الزيت على النار. تقلى فيه اقراص العجة من الجهتين حتى تحمرّ. تزين بحلقات البيض والفجل واوراق الخس والزيتون والطماطم والبقدونس.

تقدّم العجة باردة.



تزيين هذا الصنف بالخضر الملوّنة والزيتون الأسود يجعله متعة للعين وفاتحاً للشهية.

# سلطة بصلصة الخردل

طبق مغذ من سلطة الخضر بصلصة الخردل.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

## المقادير

- حبتان من الخيار
- ثلاث حبات من الجزر
- حزمة من البصل الاخضر
- ثلاث حبات من الفليفلة المنوّعة
- حزمة من الفجل
- حبتان من الشمّر (الشمار)
- اوراق من الخس
- عيدان خشبية صغيرة
- حبة من الكريفون
- ثلاث حبات من الطماطم

### مقادير الصلصة

- نصف كاس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخردل (مسترد)
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم فرماً ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع كاس من عصير الليمون الحامض

## التحضير

تغسل الخضر كافة، تقطّع حبات الفليفلة طولياً بشكل مثلثات. يقطّع الفجل ويوضع في الماء البارد الى حين الاستعمال.

يفرم الخيار دائرياً، تقطع حبات الشمر طولياً وتقطّع حبات الطماطم الى نصف دوائر.

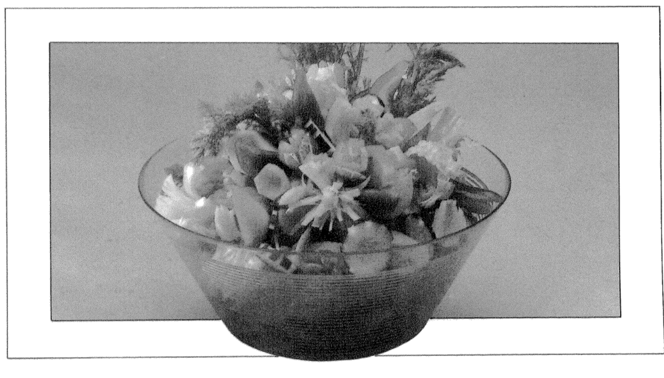
ينظف البصل الاخضر ويستعمل القسم الأبيض منه ويقسم طولياً وعرضياً حتى يتخذ شكل زهرة.

يبشر الجزر ويقطع بأشكال تزيينية، توضع حبة الكريفون في طبق عميق وتغطى بأوراق الخس.

يمسك كل نوع من أنواع الخُضَر بعود خشبي ثم يشك في حبة الكريفون.

تحضر الصلصة بمزج زيت الزيتون مع عصير الليمون والملح والبصل المفروم والبقدونس والخل.

تضاف صلصة الخردل وتقلب او تقدّم السلطة الى جانب الصلصة.





# سوركيه

طبق ذو نكهة خاصة. يؤكل الى جانب البصل الاخضر والخبز العربي.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.**

## المقادير

- أربع قوالب من السوركيه (تؤخذ من اللبن (الحليب) في اثناء تحضير الزبدة)
- حبتان من الطماطم
- بصلة صغيرة مفرومة
- حبتان من الفليفلة الخضراء والحمراء
- قليل من الصعتر الجاف المطحون
- قليل من الفليفلة الحمراء الناعمة
- ثلث كاس من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

تقشر قوالب السوركيه. تقطع وتوضع في وعاء . تفرم الطماطم والفليفلة بعد أن يزال بزرها فرماً ناعماً وتضاف إلى قطع السوركيه. ينثر الصعتر والفليفلة الناعمة والملح. يصب الزيت. يخلط الكل جيداً.

يزين ثم يقدّم.

# سلطة الخس

سلطة من الخس والطماطم وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون. تؤكل الى جانب العديد من الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة.

## المقادير

- خسة كبيرة
- حبتان من الطماطم مقطعتان انصاف دوائر
- بصلة كبيرة مقطعة حلقات
- حبة من الفليفلة مقطعة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- اوراق من النعناع الاخضر
- نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الناعمة
- قليل من الملح
- عصير حبتين من الليمون الحامض او ما يعادلهما من الخل
- قليل من زيت الزيتون

## التحضير

توضع الخسة المقطعة في طبق وترتب فوقها دوائر الطماطم والبقدونس المفروم واوراق النعناع وحلقات البصل. تضاف الفليفلة الخضراء وصلصة عصير الليمون وزيت الزيتون والملح والفليفلة المطحونة والنعناع والكمون.
تخلط وتقدّم.

تشكّل الطماطم المادة الرئيسية في السلطة، لأن عصيرها يساعد على هضم الأطعمة النشوية واللحوم وبعض الخضر. اذا اردنا تناول سلطة غنية بالطماطم، ينبغي الا نضيف اليها الليمون او الخل أو الملح بل نكتفي بالزيت. الطماطم تحتوي على الملح والحوامض بكميات كافية.



# سـلطة الكبيس

سلطة تحوي انواعاً مختلفة من الكبيس. تؤكل الى جـانب الخبز العربي وأصناف اللحوم.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.**

## المقادير

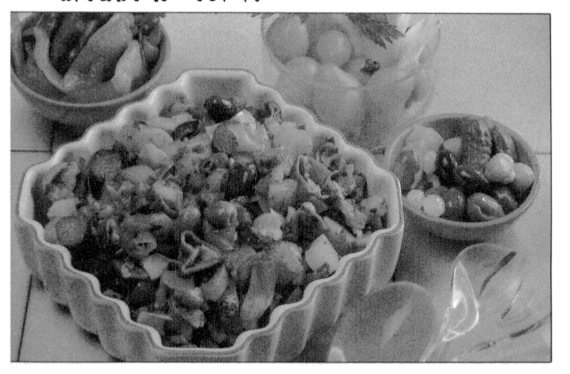
- خمس حبات من مخلل الخيار
- خمس حبات من مخلل الفليفلة مقطعة
- حبتان من الفليفلة الخضراء الحريفة مفرومتان ناعماً
- نصف كاس من الزيتون الاخضر (الخالي من النوى)
- نصف كاس من الزيتون الاسود (الخالي من النوى)
- كاس من مخلل الجزر والبصل والفطر والارضي شوكي
- حبة من الطماطم مقطّعة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ربع كاس من سائل المخلل
- ربع كاس من زيت الزيتون
- عصير حبتين من الليمون الحامض
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون

## التحضير

يقطع مخلل الخيار والجزر والفليفلة ويخلط مع الزيتون والبصل والفطر والارضي شوكي والطماطم.

يمزج عصير الليمون الحامض مـع ماء المخلـل والزيت والملح والكمون والبقدونس. يصب فوق السلطة ويخلط الكل.

وجود أنواع مختلفة من المخلّلات في المنزل أمر ضروري وعملي. يقدّم المخلّل كصنف من المشهيات الى جانب أطباق منوّعة من الطعـام. وأفضل الخضر للمخلّـل، الخيار والقرنبيط والبصل والفليفلـة على أنـواعها والباذنجان والفاصولياء والزيتون والجزر...



سلطة مشهّية من مخلّل الخضر المنـوّعة. يطيب تنـاولـهـا الى جـانب الأطبـاق المشـويـة من لحوم او اسماك.



# سلطة الكمأة

سلطة بالكمأة والثوم وزيت الزيتون والبقدونس. يصبّ فوقها الليمون الحامض قبل تقديمها.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

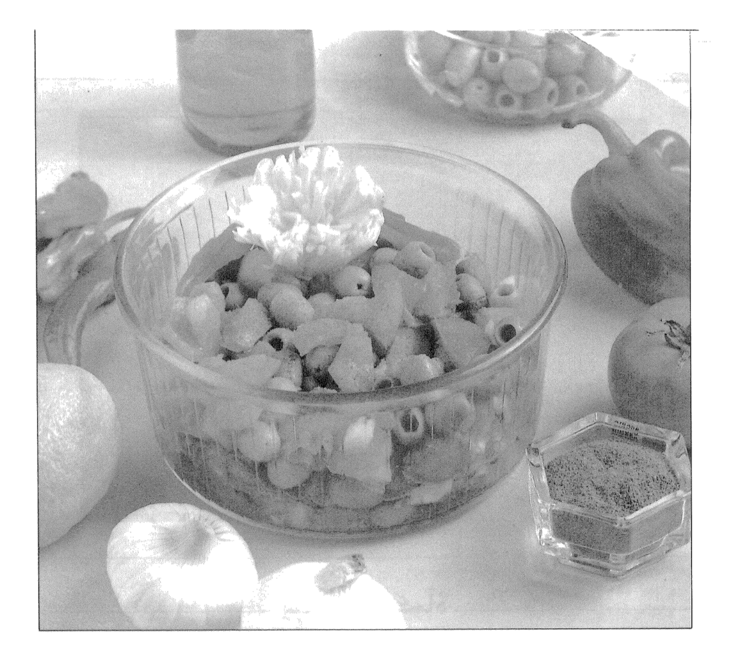
## المقادير

- كيلوغرام من الكماة (الفطر)
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من البقدونس المغسول والمفروم ناعماً
- نصف كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- عصير ليمونتين حامضتين

## التحضير

تُغسل الكمأة بالماء ثم تنقع مدّة ربع ساعة في الماء البارد. يبشر قشر الكمأة بالسكين أو بفرشاة معدنية ذات شعيرات لينة وإذا كانت مغلفة بالتراب يمكن تقشيرها بسكين حادّة. تُغسل ويكرّر تنظيفها حتى تتخلّص نهائياً من الرمل ثم تصفّى. تقطّع قطعاً متوسطة الحجم أو قطعاً مستديرة بسماكة نصف اصبع. تسلق مدّة ربع ساعة او حتى تنضج ثم تصفّى من مائها. يمزج الثوم المدقوق جيداً مع عصير الليمون والملح والزيت والبقدونس ثم يضاف الى قطع الكمأة ويقلّب حتى يتجانس.

يمكن تحضير السلطة من دون عصير الليمون أو الثوم المدقوق، وذلك بصبّ الزيت وقليل من الملح على القطع الساخنة.



# سلطة الزيتون

سلطة الزيتون والطماطم والليمون. تؤكل مع عصير الليمون الحامض او دبس الرمّان. تقدّم الى جانب الخبز العربي.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدّة التحضير: ربع ساعة.**

## التحضير

تُضاف البصلة المفرومة والفليفلة الحلوة أو الحرّيفة بحسب الرغبة إلى الزيتون والطماطم.

يُنثر فوقها الكمّون والملح والفليفلة المطحونة.

يسكب زيت الزيتون وعصير الليمون فوق الخليط. يُقلّب الكل جيداً.

## المقادير

- كاسان من الزيتون الاخضر الخالي من النوى
- حبتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان ناعماً
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمّان او عصير ليمونتين حامضتين
- حبة من الفليفلة الخضراء
- ربع كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الكمّون، واخرى من الفليفلة المطحونة بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

# سلطة البطاطا

سلطة من البطاطا والبصل والكمون والليمون الحامض وزيت الزيتون، تؤكل مع اطباق اللحوم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة.

## المقادير

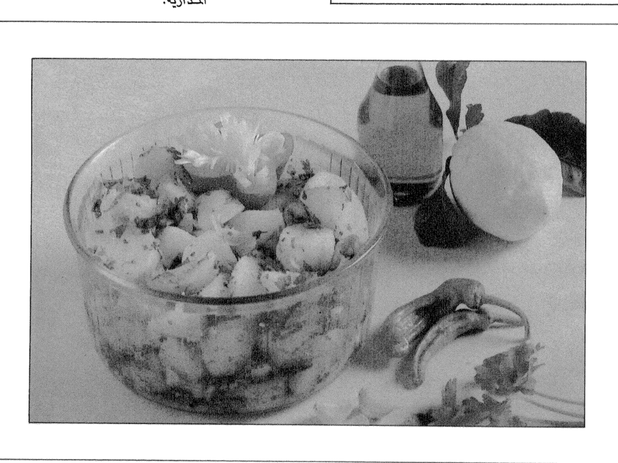
- كيلوغرام ونصف من البطاطا المسلوقة
- عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع كاس من زيت الزيتون

## التحضير

يمزج عصير الليمون مع الزيت والبقدونس والملح والثوم المدقوق ثم تضاف البطاطا المقطعة.

يضاف البصل والفليفلة والكمون والفليفلة المطحونة الى خليط البطاطا ويقلّب بحذر.

موطن البطاطا الأصلي وسط اميركا وهي واحدة من أهم الزراعات القديمة في المكسيك والبيرو، حيث مورست زراعتها قبل الفي سنة ثم انتقلت الى اوروبا. تزرع البطاطا حالياً في أكثر من ١٠٨ دول في العالم وخصوصاً الأقطار المدارية وشبه المدارية.





# طبق أول

## شوربة البندورة

حساء ساخن لأيام الشتاء الباردة. يعطيه الكرفس طعماً خاصاً.

يؤكل مع الخبز المحمص والجبن المطحون.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- **خمس كؤوس من عصير الطماطم (البندورة)**
- **ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم ناعماً**
- **حبتان من الجزر مقطعتان ناعماً**
- **بصلة كبيرة مفرومة ناعماً**
- **قليل من البقدونس المفروم ناعماً**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **حبتان من كبش القرنفل**
- **فص من الثوم مدقوق**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**

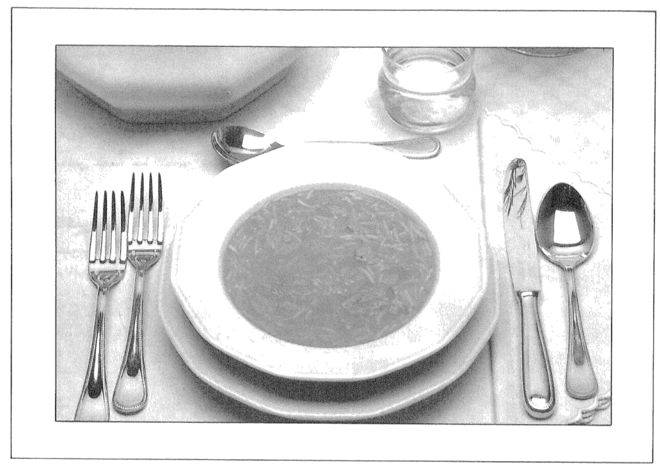
### التحضير

يحمّر البصل بالسمن حتى يذبل. يضاف الدقيق ويقلب مدّة خمس دقائق من دون أن يحمرّ.

يضاف الجزر والكرفس والقرنفل والثوم ويقلّب الكل على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

يصب عصير الطماطم والملح والفلفل ويغطى الوعاء ويترك حتى يغلي على نار متوسطة ثم تخفّف النار.

يتابع الطهو حتى يتم النضج. يقدّم ساخناً ومزيناً بالبقدونس.



# شوربة الشعيرية

حساء من الشعيرية مع قطع من لحم الموزات. يقدّم الى جانب الخبز المحمص وعصير الليمون الحامض.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- كاس من الشعيرية
- بصلة كبيرة
- كيلوغرامان من الطماطم
- كاسان من الماء الساخن
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- رشة من القرفة
- عصير ليمونة حامضة

## التحضير

يقطّع اللحم بسكين الى قطع صغيرة. تقشّر البصلة وتقسّم الى اربعة اقسام. تغسل حبات الطماطم ثم تقطّع الى قطع متوسطة، تعصر باليد او بعصارة الطماطم. يصفى العصير بمصفاة دقيقة الثقوب.

يقلى اللحم بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى يحمرّ، يغمر بالماء وعصير الطماطم.

تضاف البصلة والملح والفلفل والقرفة ويترك الكل في وعاء مغطّى حتى ينضج. توضع الشعيرية وتقلّب.

يترك الوعاء ربع ساعة على النار، يقدّم ساخناً مع عصير الليمون.

يمكن قلي الشعيرية بالسمن على نار خفيفة واضافتها إلى عصير الطماطم. يمكن ايضاً طهو الشعيرية المحمّرة أو المسلوقة مع مرق اللحم المصفّى وذلك بأن يترك حتى يغلي على نار خفيفة ثم تضاف اليه الشعيرية المحمّرة او المسلوقة وتترك حتى تنضج. يقدّم هذا الحساء ساخناً.



# شوربة الارز

حساء خفيف وسهل التحضير. قوامه الأرز مع عصير الطماطم واللحم المفروم.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم المفروم (الهبرة)
- كاس من الأرز
- كاسان من عصير الطماطم
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- أربع كؤوس من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

### التحضير

يخلط اللحم مع قليل من الملح والبهار ويعجن. يقطّع الخليط باليدين الى كرات صغيرة. ينقى الارز من الاوساخ وينقع بالماء الساخن قبل نصف ساعة من طهوه ثم يصفّى.

تقلى كرات اللحم بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى تحمرّ ثم ترفع ويوضع البصل.

يقلّب البصل حتى يذبل، تضاف كرات اللحم المقلية ويصب عصير الطماطم والماء والملح والبهار.

يترك الحساء على نار متوسطة حتى يغلي فيضاف الأرز ويترك الوعاء مغطى على نار خفيفة.

يصب الحساء في طبق عميق ويزيّن بالبقدونس المفروم. يقدّم ساخناً.

ثمة طريقتان لزراعة الأرز: الزراعة بالشتلات والزراعة بالبزر. الأولى تعني اختيار الشتلات القوية مما يزيد الانتاج، لكن هذه الطريقة تحتاج الى اليد العاملة الوفيرة. اما الزراعة بالبزر فتستعمل في المزارع الكبيرة في الدول المتطوّرة (الولايات المتحدة الأميركية، اميركا اللاتينية، استراليا)، ومن مزايا هذه الطريقة توفير الأيدي العاملة.

# شوربة العدس باللحم

حساء من العدس المجروش مع قطع من لحم الموزات. يقدّم ساخناً مع الخبز المحمّص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع
- كاس ونصف من العدس المجروش المنقى
- ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة مقطعة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- شرائح من الخبز الافرنجي

## التحضير

يقلى اللحم بالسمن جيداً حتى يحمرّ. يغمر بالماء. وتضاف اليه البصلة والملح والفلفل.

يترك على نار متوسطة حتى يقارب النضج. يضاف اليه العدس المنقى والمغسول. يتابع الطهو حتى يتم نضج اللحم والعدس.

يطحن خليط اللحم والعدس بمطحنة الخضر (اليدوية أو الكهربائية).

يعاد الخليط الى النار ويقلّب من حين الى آخر.

يترك على النار حتى يتكثف الحساء.

يحمّص الخبز بالفرن أو يقلى بالزبدة بحيث يصير لونه ذهبياً.

يقدّم الحساء ساخناً مع الخبز المحمّص.

# عدس بحامض

حساء العدس بعصير الليمون الحامض والثوم. يُقدّم ساخناً مع الخبز المحمّص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

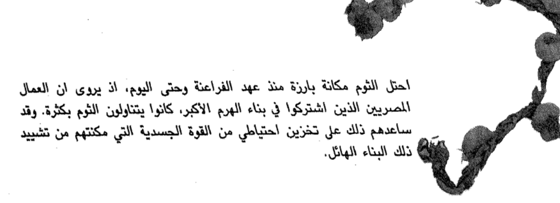
## المقادير

- كاسان من العدس
- راس ونصف من الثوم مقشر ومدقوق
- كاس من زيت الزيتون
- عشر كؤوس من الماء
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون

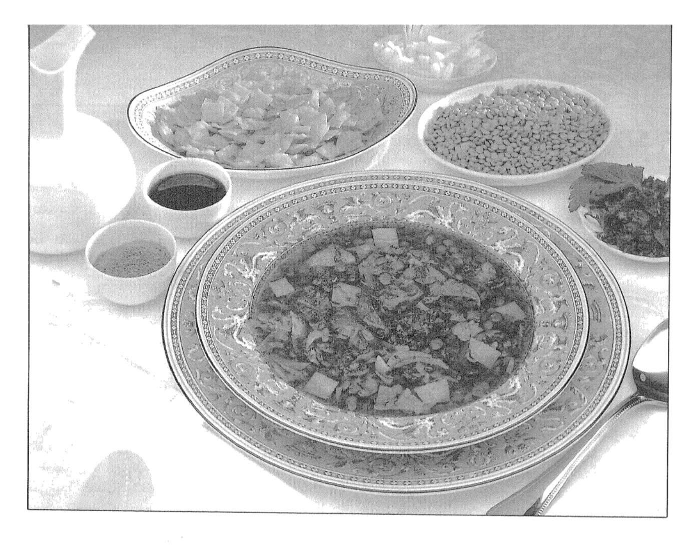
## التحضير

يُنقّى العدس من الأوساخ، يغسل ويوضع في الوعاء مع حوالى عشر كؤوس من الماء وعصير الليمون وقليل من الكمون والملح ورأس من الثوم. يغطّى الوعاء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج العدس.

يطحن في مطحنة الخضر ويعاد مع مرقه إلى الوعاء ويترك على نار خفيفة. تُقلى خمسة فصوص من الثوم بالزيت وتصبّ فوق العدس المطحون، يصحح الملح. يقدّم الطبق ساخناً.



احتل الثوم مكانة بارزة منذ عهد الفراعنة وحتى اليوم، اذ يروى ان العمال المصريين الذين اشتركوا في بناء الهرم الأكبر، كانوا يتناولون الثوم بكثرة. وقد ساعدهم ذلك على تخزين احتياطي من القوة الجسدية التي مكنتهم من تشييد ذلك البناء الهائل.



# شوربة العدس مع العجين

حساء من العدس بالعجين، مع البصل والكزبرة والثوم. يؤكل الى جانب عصير الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- كأس ونصف من العدس
- كيلوغرام من البصل المقطع الى شرائح
- باقتان من الكزبرة الخضراء
- قطعة من العجين بمقدار رغيف
- رأس من الثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان
- ملعقة متوسطة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- كأس ونصف من زيت نباتي
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض

## التحضير

ينقى العدس من الأوساخ ويصفّى. تفرم الكزبرة ناعماً، تغسل وتصفى.

يسلق العدس ويضاف اليه الملح والتوابل وعصير الليمون ودبس الرمان ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

ترق العجينة وتقطّع الى مربعات صغيرة الحجم.

يسخن الزيت على نار متوسطة وتقلى به مربعات العجين حتى تحمرّ وتصير ذهبية اللون.

يقلى البصل المقطع بالزيت نفسه حتى يذبل ويصير شفافاً ثم يرفع ويحتفظ به جانباً.

تخلط الكزبرة مع الثوم ويقليان مع التقليب حتى تذبل الكزبرة فيرفعان عن النار.

يوضع نصف كمية البصل والعجينة والكزبرة والثوم فوق العدس ويتابع الطهو ويزيّن بالنصف الباقي.

يمكن الاستعاضة عن العجين برغيف من الخبز العربي بعد تقطيعه الى مربعات صغيرة.

# شوربة الدجاج

حساء الدجاج المسلوق مع البطاطا والجزر والكرفس والمعكرونة. يقدم مع عصير الليمون الحامض.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- دجاجة
- حبتان من البطاطا
- حبتان من الجزر
- ضلعان من البراصيا (الكراث)
- ضلعان من الكرفس
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- ورقتان من الغار
- خمس كؤوس من مرق الدجاج
- ملعقة كبيرة من المعكرونة الصغيرة الحجم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة متوسطة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- رشة من جوز الطيب
- رشة من القرفة
- رشة من الزنجبيل
- رشة من البهار الابيض

## التحضير

تجهز الخضر كل بحسب نوعه وتقطع. تنظف الدجاجة وتسلق ثم ينزع عظمها وتقطع. يصفى المرق ويحتفظ به.

تقلّب البراصيا المقطعة والثوم والبصل بالسمن على نار خفيفة مدّة خمس دقائق. يضاف الجزر والكرفس والبطاطا ويترك الكل على نار متوسطة مع التقليب مدّة عشر دقائق.

يصبّ مرق الدجاج فوق الخضر. ينثر الملح وجوز الطيب والقرفة والزنجبيل والبهار.

توضع ورقتا الغار في الوعاء ويغطى. يترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ثم تخفّف النار.

متى قاربت الخضر مرحلة النضج تضاف قطع الدجاج الى الوعاء وينثر الملح بحسب الرغبة.

توضع المعكرونة ويتابع الطهو حتى يتم نضج الخضر والمعكرونة. يقدّم ساخناً مع عصير الليمون.

# المخلوطة

طبق من العدس المطحون مع الأرز. ينثر عليه الكمون عند التقديم. يؤكل مع الخبز المحمّص.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- كأس من العدس المجروش
- نصف كأس من الارز
- بصلتان
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- رشة من العصفر
- شرائح من الخبز الافرنجي
- ست كؤوس من الماء
- فصّان من الثوم

## التحضير

تقشر البصلتان. تقطع واحدة منهما الى اربع قطع وتفرم الأخرى فرماً ناعماً.

ينقى العدس من الشوائب ثم يغسل ويصفى. ينقى الأرز. يغسل ويصفى.

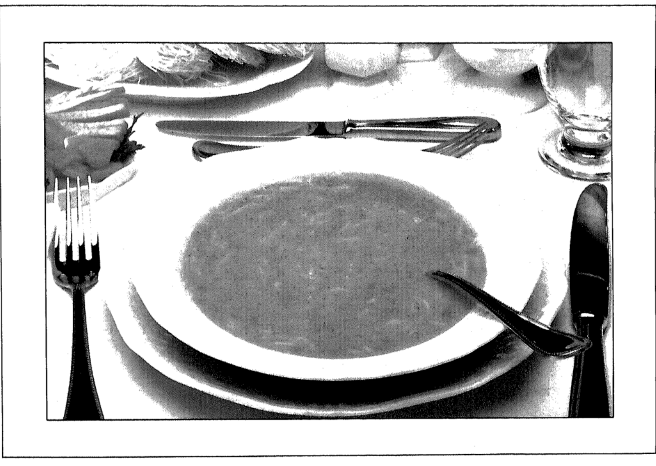
يوضع الأرز والعدس المجروش في الوعاء مع الملح والكمون والعصفر والفليفلة والبصل والثوم المدقوق.

يغمر الخليط بالماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفّف النار ويغطى ويترك لينضج.

يقدّم في طبق عميق ويصب على سطحه البصل المقلي السمن، ويزيّن بالكمون.



شوربة الدجاج



## شوربة البطاطا والجزر

حساء من العدس الأصفر والبطاطا والجزر. تضاف اليه الشعيرية. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كاس من العدس الأصفر المجروش
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المقطع قطعاً صغيرة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- حبتان من البطاطا
- ملعقتان كبيرتان من الشعيرية
- ثلاث حبات من الجزر
- ملعقة متوسطة من الملح
- ملعقة متوسطة من البهار
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- خمس كؤوس من الماء الساخن

### التحضير

ينقى العدس من الشوائب والأتربة ثم يغسل ويصفى. تقشر حبات البطاطا وتقطع الى قطع متوسطة الحجم، وكذلك يقشر الجزر ويقطع الى دوائر.

يقلى اللحم المقطّع والبصل المفروم في السمن على نار خفيفة مدّة عشر دقائق مع التقليب.

يضاف العدس والملح والبهار الى البصل واللحم ويغمر بالماء الساخن ويترك حتى يقارب النضج.

تضاف البطاطا والجزر ويترك الكل في الوعاء المغطى حتى ينضج ثم يطحن بمطحنة.

يعاد الحساء الى النار وتضاف الشعيرية ويترك مدة عشر دقائق على نار متوسطة. يقدم ساخناً.

# فطاير بالجبن واللحم

فطائر محشوة بالجبن واخرى باللحم. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

### مقادير العجين

- كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة
- كاس من زيت نباتي

### مقادير حشو اللحم

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان او ملعقة كبيرة من السماق المطحون
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار

### مقادير حشو الجبن

- نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض غير المملّح
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ثلاث بيضات مخفوقة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار

## التحضير

تستعمل عجينة الخبز من دون اضافة الزيت اليها. في حال اضيف الزيت فيُصبّ فوق العجينة ويعجن باليد حتى تتشرّب العجينة كل الزيت. تغطّى وتترك حتى يتضاعف حجمها.

يعاد عجن العجينة بالأصابع بضع دقائق ثم تقطع الى قطع بحجم حبة الجوز.

ترق كل قطعة طولياً بشوبك ويلصق الطرفان بحيث تتخذ شكل زورق.

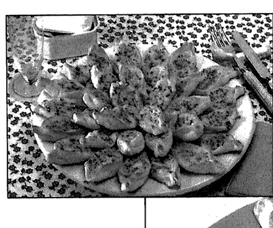
يحضر حشو الجبن بخلط الجبن مع البقدونس والبيض والملح والبهار ويحشى به قسم من الفطائر.

يخلط اللحم المفروم مع البصل ودبس الرمان والملح والبهار. يحشى به ما تبقى من الفطائر.

توضع الفطائر المحشوة في صينية مدهونة بالزيت. تدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة.

ترتّب فطائر الجبن وفطائر اللحم في طبق التقديم.

تقدّم ساخنة او باردة بحسب الرغبة.





# خبز بالفليفله

فطائر بالفليفلة الحمراء ودبس الرمان والتوابل. من المعجنات السورية المعروفة. تؤكل بعد اضافة زيت الزيتون او اللبن الزبادي اليها.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

**المقادير**

- كيلوغرام من عجينة الخبز
- خمس عشرة حبة من الفليفلة الحمراء الجافة او ما يعادلها من دبس الفليفلة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من الشمرة المطحونة
- ملعقة كبيرة من الأنيسون (اليانسون)
- ملعقة كبيرة من الكمون
- ملعقة متوسطة من الزنجبيل المطحون
- ملعقة كبيرة من السمسم المحمّص
- ملعقة كبيرة من حب البركة
- بصلة مبشورة
- دبس الرمان بحسب الرغبة
- كاسان من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

يُضاف كأس من الزيت الى العجينة وتقلب بقبضة اليد بقوة حتى تمتص كل الزيت، تترك جانباً مدة ساعة حتى ترتاح.

تُنقع حبات الفليفلة في الماء الساخن حتى تطرى ثم تغسل بالماء وتصفى.

تطحن مع البصلة بمطحنة كهربائية حتى تنعم. تضاف اليها التوابل والملح ودبس الرمان وما تبقى من الزيت والسمسم ويقلّب الخليط حتى يتجانس. تقسم العجينة الى قطع بحجم بيضة، تُرقّ كل قطعة فوق مسطح مرشوش بالدقيق على شكل دائري.

يوضع قليل من خليط الفليفلة المطحونة فوق اقراص العجين وتكبس باليد حتى تلتصق جيداً فوق القرص.

يراعى في تحضير اقراص الخبز بالفليفلة ان تكون كمية زيت الزيتون كافية حتى تتشكل أقراص طرية.

ترتب الأقراص في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى فرن حار وتترك حتى ينضج العجين، ويفضل خبز هذه الأقراص في أفران الحطب.

# خبز بالجبن

فطائر بالجبن والبقدونس والبيض. تقدّم ساخنة مع الشاي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة
- ربع كيلوغرام من الجبن الاصفر او الابيض غير المالح
- بيضتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

تحضر العجينة بطريقة عجينة الخبز وتترك حتى تختمر ويتضاعف حجمها، ويمكن شراؤها جاهزة.

يطحن الجبن ناعماً ثم يخلط مع الملح والبهار والبقدونس وبيضة مخفوقة.

يكرّر عجن العجينة باليدين بضع دقائق ثم تقسم الى عشر قطع.

ترق كل قطعة فوق مسطح مرشوش بالدقيق على شكل اقراص متوسطة الحجم وبسماكة نصف سنتمتر.

يوضع في وسط كل قرص قليل من خليط الجبن ويجذب طرفاه الى الوسط. يدهن السطح بالبيضة المخفوقة. ترتب الاقراص في صينية مدهونة بالزبدة ثم تدخل الى فرن ساخن مدة عشرين دقيقة حتى يحمرّ سطح الاقراص ويسيل الجبن.



خبز بالفليفله

# عش البلبل

اقراص صغيرة باللحم والبصل ودبس الرمان والصنوبر. تقدّم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

### مقادير العجينة

- ست كؤوس من الدقيق العادي
- كاسان من اللبن (الحليب)
- كاس من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق صغيرة من الخميرة المذوّبة في نصف كاس من الماء الفاتر
- او نصف كيلوغرام من العجينة الجاهزة

### مقادير الحشو

- بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف كاس من الصنوبر
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن الزبادي
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان
- ملح و بهار بحسب الرغبة

## التحضير

ينخل الدقيق مع الملح فوق لوح خشبي او رخامي. يحفر في وسطه ويصب مزيج اللبن مع الخميرة المذوّبة والزيت في الحفرة. يقلب الدقيق تدريجاً فوق الحفرة ويخلط بأطراف الاصابع ثم يعجن باليدين ويدعك بقوة. تترك العجينة في وعاء مرشوش بقليل من الدقيق حتى تختمر ويتضاعف حجمها. تعجن مرة ثانية وتقسم الى كرات صغيرة بحجم بيضة. يرق كل منها على شكل اقراص صغيرة وبسماكة نصف سنتمتر. يخلط البصل واللحم ودبس الرمان والسمن واللبن الزبادي والملح والبهار في وعاء. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشو في وسط كل قرص ويزيّن ببعض حبات الصنوبر. ترتّب الأقراص في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن حار حتى تحمرّ قليلاً.



طبق معجنات شهير. تغلب عليه نكهة حامضة يضفيها دبس الرمان.

# لحم بعجين

اقراص من العجين واللحم، تقدم ساخنة مع اللبن الزبادي او السلطة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة.

### مقادير حشو اللحم

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم ناعماً
- نصف كأس من سمن نباتي
- ثلاثة ارباع كأس من اللبن الزبادي
- ملعقة صغيرة من الملح
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر

### مقادير حشو اللحم مع الخضر

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم ناعماً
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- خمس حبات من الطماطم مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من النعناع المجفّف
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من دبس الرمان
- حبة من الفليفلة الحمراء مفرومة
- حبتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان

## التحضير

يخلط اللحم المفروم مع البصل ودبس الرمان والملح والبهار والسمن واللبن خلطاً جيداً.

تقسم العجينة الى كرات بحجم البيضة. ترق على شكل رغيف صغير بسماكة نصف سنتمتر.

يمدّ خليط اللحم بمقدار ملعقتين على نصف كمية الاقراص باليدين. تزيّن الاقراص بالصنوبر. يحضّر حشو اللحم مع الخضر، بخلط اللحم مع البصل ودبس الرمان والثوم والخضر المفرومة. يضاف الملح والبهار والفليفلة المطحونة والنعناع والسمن والصنوبر. يمدّ الحشو على ما تبقى من الاقراص باليدين. تدخل الاقراص الى فرن ساخن مدة ربع ساعة.



سمبوسك باللبن المجفّف

# تارت بالطون

فطيرة بالطون والطماطم والبصل والثوم والزيتون. تقدّم الى جانب المخللات والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

## المقادير

- علبة من العجينة الجاهزة المورّقة (بيف باستري)
- علبة كبيرة من الطون
- كاس من الطماطم المقشرة والمفرومة ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- فصّان من الثوم مدقوقان
- زبدة للدّهن
- نصف كاس من الزيتون الاسود الخالي من النوى
- نصف كاس من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
- صفار بيضة

## التحضير

يُقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبلا. تضاف اليهما الطماطم والطون المقطّع والزيتون الاسود والصعتر والملح ويترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

تقسم العجينة الى قسمين، يُرق القسم الاول بشوبك فوق سطح نثر عليه الدقيق. تُمَدُّ العجينة في صينية مدهونة بالزبدة ويضغط عليها بالاصابع وتبقى اطرافها أعلى من وسطها. يخبز القسم الاول مدة عشر دقائق.

يُصبّ خليط الطون والطماطم البارد فوقه مع ترك الأطراف خالية من الحشو. يرق القسم الثاني من العجين ويغطى به خليط الطون والطماطم. يضغط بالأصابع حتى يلتصق القسم العلوي بالقسم السفلي. يثقب السطح عدة ثقوب حتى يخرج البخار منه ويدهن بصفار البيضة. يوضع في فرن ساخن مدة ثلث ساعة أو حتى يحمرّ السطح وينضج العجين.

# سمبوسك باللبن المجفف

فطائر باللبن الزبادي المجفف والبصل والتوابل. يقدم مقلياً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كاسان من الدقيق
- نصف كأس من زيت الزيتون
- كأس من الماء للعجن
- زيت نباتي للقلي
- رشة من الملح

### مقادير الحشو

- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- خمس ملاعق كبيرة من الدوبيركيه (لبن زبادي مغلي ومجفّف)

## التحضير

يُسخن الماء مع الملح والزيت قليلاً ثم يرفع. ينخل الدقيق ويحفر في وسطه ويُصب مزيج الزيت والماء في الحفرة. يعجن بأطراف الأصابع حتى يتجانس وتتشكّل عجينة متماسكة ملساء. تترك العجينة لتختمر مدة ساعة. يحضر الحشو بقلي البصل بالزيت حتى يذبل ثم يضاف اليه اللبن المجفّف. يقلّب مع الملح والتوابل ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

ترقّ العجينة بشوبك على مسطح مرشوش بالدقيق وتقطع الى أقراص بسكين.

تحشى الأقراص بالحشو المعد وتغلق باحكام حتى لا يخرج منها الحشو.

يُحمّى الزيت على نار متوسطة الحرارة وتُقلى فيه أقراص السمبوسك حتى تحمّر من جهتيها.



# تارت باللحم

فطيرة محشوّة باللحم والفطر والجبن. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

### مقادير العجين

- كأسان ونصف من الدقيق
- بيضتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- رشة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الشمّر
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)
- زيت للدهن

### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- علبة من الفطر المحفوظ
- ملعقة متوسطة من الزبدة
- بصلة مفرومة ناعماً
- ورقتان من الغار
- ربع كيلوغرام من الجبن الاصفر مقطّع ناعماً
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من عصير الطماطم
- نصف كاس من مرق اللحم
- قليل من زيت نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون
- بيضة مخفوقة

## التحضير

ينخل الدقيق فوق لوح خشبي او من الرخام. يحفر في وسطه وتوضع الزبدة والشمّر والبيض والملح وقليل من اللبن (الحليب) في الحفرة. يخلط الكل بالاصابع ويعجن باليدين مع اضافة اللبن تدريجاً، حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يلفّ العجين بورق المينيوم مدهون بالزيت. يوضع في الثلاجة مدة نصف ساعة.

يقسم العجين الى قسمين يرق كل قسم بشكل مستطيل بسماكة نصف سنتمتر ويمدّ في صينية مدهونة بالزيت ومرشوشة بالدقيق. يسوّى العجين بحيث يغطي قعر الصينية واطرافها.

يقلى البصل بالزيت والزبدة. يضاف اليه الثوم والغار ويترك على نار خفيفة حتى يذبل. يضاف اللحم والملح والفلفل والصعتر المطحون ويقلّب الخليط مدة عشر دقائق حتى ينضج. يضاف الفطر المصفّى والمقطّع والجبن وعصير الطماطم ومرق اللحم ويترك الخليط مدة نصف ساعة حتى يتكثّف. يوزّع خليط اللحم والجبن فوق العجين في الصينية. يغطّى بالقسم الثاني من العجين ويثقب بشوكة. يدهن بالبيض المخفوق ويخبز في فرن ساخن.

# طبق رئيسي

## الكفتة

اقراص الكفتة بالخبز والبيض، من الأطباق السورية الرئيسية، يحضر بسرعة ويقدّم مع المخللات والمتبلات.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

### المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- قطعة من الخبز او حبة من البطاطا المسلوقة.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو كاسان من زيت نباتي
- بصلة
- بيضتان
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- لبن (حليب) او ماء لنقع الخبز

### التحضير

تنقع قطعة الخبز بالماء أو باللبن (الحليب) مدة ربع ساعة ثم تعصر جيداً باليد. تقشر البصلة وتبشر.

يمكن الاستعاضة عن البصل بفصين من الثوم مدقوقين ويمكن إضافة الجبن الأصفر المطحون الى أقراص الكفتة. يمكن أيضاً غطّها بالبيض المخفوق والكعك المدقوق قبل أن تقلى.

تخلط الهبرة مع البصلة المبشورة والخبز المعصور والبيضتين والملح والبهار خلطاً جيداً.

تشكّل من اللحم كرات أو أقراص باليدين المبلولتين بالماء، تقلى بالزبدة حتى تحمرّ.



# كباب بالرمان

كباب مع البطاطا المقلية بصلصة الطماطم ودبس الرمان. يقدم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من لحم العجل (الكباب)
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ)
- ملعقة كبيرة من دبس الرمان
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- كاسان من الماء
- كيلوغرام من البطاطا
- بصلة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

تقشر البطاطا وتقطّع دائرياً وتقلى بالسمن حتى يصير لونها ذهبياً.

يخلط اللحم مع البصلة المبشورة والبقدونس والملح والبهار.

يمد الخليط في صينية مدهونة بالسمن، ثم يدهن سطحه بالسمن. ترتب البطاطا المقلية فوقه.

تذوب صلصة الطماطم بالماء وتمزج مع دبس الرمان وتصب فوق البطاطا. يترك الكباب في الفرن مدة ساعة. يقدّم ساخناً.

# شيش كباب

لحم مشوي، من الأصناف المشهية والشهيرة. يقدم مع الحمص المتبّل وسلطة البيوازن.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرام من لحم العجل المفروم ناعماً
- كمية من الدهن المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- بصلة مبشورة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة بحسب الرغبة

## التحضير

يخلط اللحم جيداً مع الدهن والبصل والبقدونس والملح والبهار والفليفلة الحمراء الحرّيفة ويوضع في الثلاجة مدة ساعة تقريباً.

يقطع اللحم قطعاً صغيرة تشك بالاسياخ وتمدّ كل قطعة منها باليد على السيخ لتأخذ شكله بطول عشرة سنتمترات.

تشوى أسياخ الكباب على نار الفحم الحطبي، ويجب قلبها في خلال الشي لئلّا تتفتت.

يمكن شي أسياخ من البصل الصغير وأسياخ من الطماطم المقطعة، يسحب البصل والطماطم واللحم من الأسياخ وتوضع كلها فوق أرغفة الخبز. تقدم ساخنة.

عُرف البصل منذ آلاف السنين وقد ذكره قدامى الاطباء كثيراً في وصفاتهم العلاجية. واثبت الطب الحديث صحّة ما ذهب اليه القدامى واكتشف في البصل منافع جديدة وخصائص غذائية مهمّة.



# كفتة بالكزبرة

اقراص من الكفتة بالكزبرة والثوم والخبز والتوابل. تقدم مقلية مع البطاطا المشوية والخضر المسلوقة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

## المقادير

- **نصف كيلوغرام من لحم العجل (الهبرة) مدقوق**
- **نصف رغيف من الخبز العربي**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **ملعقة متوسطة من الكزبرة المدقوقة**
- **زيت او زبدة للقلي**
- **ملعقتان كبيرتان من الكعك المطحون**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة**
- **نصف ملعقة صغيرة من البهار**

## التحضير

ينقع الخبز في الماء مدة ربع ساعة ثم يعصر باليدين جيداً.

تخلط الهبرة مع الخبز والكزبرة والثوم والملح والبهار والفليفلة باليدين لتشكل عجينة متماسكة.

تعمل أقراص مطاولة تغمّس بالكعك المطحون، ثم تقلى بالزيت حتى تحمر من جهتيها. تقدم هذه الاقراص ساخنة او باردة.

# كفتة بالسمسم

اقراص من الكفتة بالسمسم واللوز. تقدّم مقلية الى جانب السلطة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

**المقادير**

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المدقوق (الهبر)
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم (كباب)
- نصف صدر دجاجة
- بصلة
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال أو جرويير)
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة المجفّفة
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- كاس من اللوز
- زيت نباتي للقلي
- كاس من السمسم غير المحمّص
- قطع من الخبز الافرنجي (بان كاريه)

## التحضير

يطحن صدر الدجاج في خلّاط كهربائي. يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشّر ويقطّع الى شرائح رقيقة أو الى انصاف. تقشّر البصلة وتبشر. يخلط اللحم المدقوق والمفروم مع الدجاج. يضاف البقدونس وبيضة والجبن والتوابل والملح والثوم والبصل. يخلط الكل جيداً. يقسم الخبز الى دوائر صغيرة وكبيرة بفوهة كأس او آلة خاصة.

يدهن نصف الدوائر الكبيرة بخليط اللحم ويغطّى بالنصف الآخر. تدهن الدوائر بالبيضة المخفوقة مع الملح والبهار وتغطّى بالسمسم.

تدهن الدوائر الصغيرة بخليط اللحم وتزيّن باللوز.

تقلى اقراص الكفتة بالزيت الساخن وتقلّب بحذر. تقدّم مع السلطة.



## كباب بالقالب

قالب باللحم والبيض ولبّ الخبز والتوابل. يُقدّم مع صلصة الطماطم الى جانب البطاطا المسلوقة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم العجل (هبرة)
- نصف كيلوغرام من لحم العجل (للكباب)
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المطحون
- ثلاث بيضات
- لبّ قطعة خبز افرنجي
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة فرماً ناعماً
- فصّان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من الخل
- نصف كاس من الماء
- بصلتان مبشورتان
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

### التحضير

تقشر الطماطم وتقطّع ناعماً. توضع مع الفليفلة والثوم والبصلة والملح والفلفل والخل والماء على نار خفيفة حتى تنضج. يخلط اللحم بنوعيه مع البصلة الباقية والملح والفلفل والبيض ولبّ الخبز. يوضع في قالب مستطيل مدهون بالسمن ومنثور عليه الكعك. يغطّى بنصف كمية صلصة الطماطم ويخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة تقريباً. يقدّم مع البطاطا المسلوقة وباقي الصلصة.

## ياشلك

طبق من اللحم بالبيض، شهي الشكل وسريع التحضير. يقدّم مع الخيار والفليفلة الخضراء.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة**

### المقادير

- كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- سبع بيضات
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

### التحضير

يفرم البصل فرماً ناعماً ثم يقلى بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم مع الملح والبهار. يقلّب مدة عشر دقائق على نار خفيفة ثم يضاف اليه البقدونس المفروم فرماً ناعماً.

يحفر في عدة اماكن من خليط اللحم وتوضع بيضة في كل حفرة وتترك على نار خفيفة حتى ينضج البيض. تقدم ساخنة.

يستعمل السمن الحيواني او النباتي في تحضير أنواع كثيرة من الطعام والحلوى. ينصح بعدم ترك السمن معرّضاً للهواء، لئلا يتأكسد أي يدخله «اوكسيجين» فيفسد. افضل طريقة لحفظ السمن هو وضعه في آنية زجاجية ثم اقفالها بإحكام.



# لحم بالكمون

كرات من اللحم بالكعك المدقوق والكمون. تحضّر مع صلصة الطماطم وتقدّم الى جانب البطاطا المهروسة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرام من اللحم (الهبرة) الخالي من الدهن والمفروم فرماً ناعماً
- بصلة مبشورة
- ملعقة كبيرة من الكعك المطحون
- ملعقة كبيرة من الكمون
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة او سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- كاسان من عصير الطماطم
- كاس من الماء

## التحضير

يخلط اللحم (الهبرة) مع نصف كمية الملح والكمون والكعك المطحون والبصلة المبشورة خلطاً جيداً.

يمكن استعمال الخبز المنقوع باللبن أو الماء بعد عصره، عوضاً عن الكعك المطحون، في صنع كرات اللحم.

يقطع خليط اللحم قطعاً صغيرة، يُعمل على شكل كرات باليدين المبلولتين بالماء.

تقلى هذه الكرات بالسمن على نار خفيفة مع التقليب حتى تحمرّ من كل جهاتها.

يضاف عصير الطماطم والماء والكمية الباقية من الملح والكمون وتترك في وعاء مغطى على النار.

تخفّف النار حين يبدأ المزيج بالغليان، ويترك اللحم حتى ينضج. يقدم ساخناً.

# فيليه بالبهارات

من الأطباق السورية المشهية. فيليه بالتوابل المنوّعة. تقدّم مع الخضر المسلوقة والبطاطا المقلية الى جانب مرقها.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.**

## المقادير

- فيليه عجل تزن كيلوغراماً
- رأس من الثوم مقشر
- ثلاث حبات من البصل مقطعة على شكل اجنحة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل
- ورقة من الغار
- بضع حبات من الهال
- بضع حبات من الفلفل الأسود والأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر البري الجاف
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- كاس ونصف من الفطر
- كأس من الماء

## التحضير

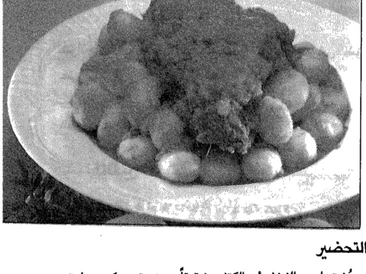
تُخلط فصوص الثوم مع البهار. تشق الفيليه بسكين حادّة شقوقاً صغيرة تحشى بفصوص الثوم ثم تُربط قطعة اللحم بخيط. تقلى الفيليه بملعقة من السمن على نار خفيفة حتى تحمرّ. يضاف اليها البصل المقطّع ويتابع القلي مدّة عشر دقائق. يضاف الملح والتوابل بكل أنواعها وورقة الغار الى قطعة اللحم، وكأس من الماء الساخن وتُترك في وعاء مغطّى على نار خفيفة جداً حتى تنضج بمرقها مع تقليبها، وإضافة قليل من الماء الساخن كلما نقص مرقها. تُرفع من الوعاء عندما تنضج، وتترك حتى تبرد. تُزال الخيوط وتقطّع دائرياً بسكين حادّة قطعاً رقيقة. يُصفّى المرق ويُحتفظ به جانباً. يقلّب الدقيق بملعقة من السمن حتى يبدأ بالاحمرار، ثم يُصب فوق المرق المحتفظ به تدريجاً مع التقليب المستمر على نار خفيفة حتى يثخن، يُضاف اليه الفطر المسلوق ويقلّب. يصبّ قليل من الصلصة فوق قطعة اللحم المسخنة بقليل من المرق.



صنف مميّز. تكثر فيه البهارات المنوّعة فتكسبه مذاقاً خاصاً. من الأطباق التي تتصدّر الموائد في المناسبات غير العادية.



## روستو بالبندورة



من الأطباق الفاخرة والفاتحة للشهية. روستو بالثوم مع صلصة الطماطم. يقدّم ساخناً الى جانب السلطة او صلصة المايونيز والخردل.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.**

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم العجل (الفخذ او الكتف)
- حبتان من البصل مقطعتان الى اجنحة
- سبعة فصوص من الثوم مقسمة الى نصفين
- كيلوغرام من البطاطا الصغيرة الحجم
- كاسان من عصير الطماطم
- كاس من الماء الساخن
- خمس حبات من الطماطم مقشرة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يُشق لحم الفخذ أو الكتف شقوقاً صغيرة بسكين حادة، وتُحشى بفصوص الثوم المقسمة. يُقلى اللحم بالسمن حتى يحمرّ، يُضاف اليه البصل ويُقلّب معه مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

يُصب الماء والطماطم وعصيرها والملح والبهار. يُغطّى الوعاء ويُترك على نار خفيفة.

يُضاف الماء الساخن إذا قلّ المرق ثم البطاطا المقشّرة والمقطّعة قبل رفعه بربع ساعة.

## قبـاوات

امعاء غنم محشوّة باللحم المفروم والارز والتوابل. تقدّم مع اللبن الزبادي او المحمّرة.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- حبلان من امعاء الغنم
- نصف كاس من الحمّص المنقوع
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بشر برتقالة
- كاسان من الارز الصغير
- كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم ناعماً
- قليل من الدقيق وجوز الطيب وحب الهال والقرنفل والفلفل

### التحضير

يُزال الدهن من الأمعاء بشكل كامل وتُغسل جيداً بالماء مع قلبها وغسل داخلها عدة مرات حتى تنظّف ثم توضع في مصفاة مدّة عشر دقائق ويعاد غسلها بالماء والصابون ثلاث او خمس مرات.

يوضع قليل من الدقيق والملح والبهار فوق الأمعاء وتقلّب ثم يعاد غسلها للتأكد من نظافتها.

تُتبّل بالبصلة المفرومة والملح وبشر البرتقال وتُترك جانباً.

يغسل الأرز ويصفّى ويضاف الى اللحم المفروم والملح والفلفل وملعقتين من السمن والحمّص.

يُحشى كل حبل بالحشو المعدّ ويضغط باليد حتى يتوزّع الحشو داخل الحبل ويوضع بشكل مسطّح.

يُربط الحبل بخيط بحيث يكون بين العقدة والاخرى مقدار ثلاثة سنتمترات. تغمر الامعاء بالماء ويضاف اليها البصل والتوابل. تترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان، فتخفّف النار حتى تنضج. تقطّع الخيطان وتزال.

تقلى الامعاء بما تبقى من السمن حتى تحمرّ من دون ان تحترق. تُصب في الطبق وتؤكل ساخنة.

## شرايح بصلصة البندورة

شرائح من لحم العجل محشوة باللحم المفروم والبقدونس. طبق غني جداً. يؤكل في المناسبات.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من شرائح لحم العجل الابيض (اسكالوب)
- نصف كاس من اللحم المفروم
- نصف كيلوغرام من الطماطم (البندورة) مقشّر ومقطّع ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- لب قطعة خبز افرنجي
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بصلة مبشورة
- جزرة مقطعة ناعماً
- ضلع من الكرفس
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- كاسان من الارز المفلفل (المسلوق)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يُنقع الخبز باللبن حتى يطرى ثم يُعصر جيداً.

يخلط اللحم المفروم مع البقدونس والخبز المعصور والملح والبهار والبصل والثوم.

تُقطّع شرائح اللحم الى قطع صغيرة طوليّة، تُدق بمطرقة اللحم حتى تصير مستوية.

يوضع قليل من الحشو المُحضَّر فوق كل شريحة تُلفّ على شكل اسطوانة، تُربط بخيط حتى لا يتغيّر شكلها في اثناء الطهو.

تُحمّر اللفائف المحشوة بالسمن ثم تُضاف اليها الطماطم ويُترك الكل في وعاء على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

يُصب الخل مع كأس من الماء في الوعاء ويترك على النار حتى يغلي المرق. تُضاف اليه قطع الجزر والكرفس ويُتابع الطهو حتى ينضج الكل.

يوضع الأرز في قالب خاص بـالكاتـو. يُصبّ في الطبق ويُضغط عليه. توضع لفائف اللحم في وسط الطبق بعد أن تُزال عنها الخيوط، ويُصب عليها قليل من الصلصة.

يُقدّم الطبق ساخناً الى جانب ما تبقى من الصلصة.

## شرايح محشوة بالجبن

طبق من شرائح لحم العجل المحشوة بالجبن. تؤكل الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.**

### المقادير

- خمس قطع كبيرة من شرائح لحم العجل
- خمس قطع من الجبن الأصفر الطري المثلث الشكل
- بيضة مخفوقة
- كعك مطحون بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

تُدق شرائح اللحم بمطرقة حتى تصير رقيقة مع التنبُّه الى عدم تمزق العضلات. توضع في منتصف كل شريحة قطعة الجبن المقّسمة طولياً الى قسمين. يُطوى الجانبان ويُغرس عود خشبي حتى لا تفتح ويتغيّر شكلها في اثناء الطهو.

تغطّس شرائح اللحم بالبيضة المخفوقة مع الملح والبهار ثم بالكعك المطحون. تُحمّر بالزبدة على نـار متوسطـة من كل الجهات. تُخفّف النار ويُتابع الطهو مدة عشر دقائق الى ربع ساعة.

تُقدّم الشرائح ساخنة مع السلطة والبطاطا المقليّة.

# كتف محشوة

طبق مشبّع من لحم الكتف. تكثر فيه التوابل المنوّعة فتكسبه مذاقاً لذيذاً. يقدّم ساخناً ومحاطاً بالصلصة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.**

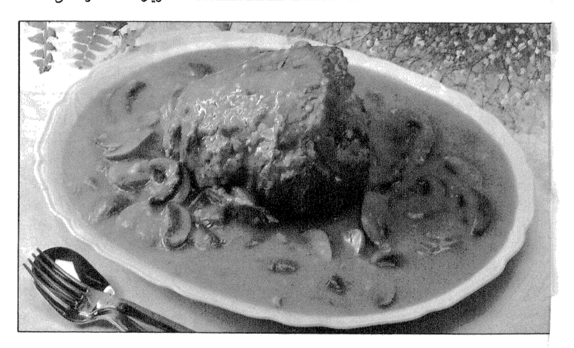
## المقادير

- **كتف يزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام (بلا عظم)**
- **ربع كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **نصف كاس من الأرز**
- **كاس من سمن نباتي**
- **كاس من الماء لطهو الأرز**
- **نصف كاس من اللوز المقشر**
- **نصف كاس من الصنوبر**
- **ملعقتان كبيرتان من الفستق الحلبي المقشر**
- **ملعقة صغيرة من البهار**
- **ملعقة متوسطة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من العصفر**
- **نصف ملعقة صغيرة من القرفة**
- **نصف ملعقة صغيرة من مسحوق حب الهال**
- **ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب**
- **حبتان من البصل**
- **فصان من الثوم مدقوقان**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **كاس من الفطر**

## التحضير

يُحمَّر الصنوبر بملعقتين كبيرتين من السمن ويرفع ثم يحمص اللوز ويقلّب حتى يحمرّ قليلاً ثم يُرفع ويوضع جانباً مع الصنوبر. يُقلى اللحم المفروم بكمية السمن نفسها ويضاف اليه نصف كمية التوابل والملح ويترك نصف الكمية الباقي من التوابل والملح للكتف.

يُضاف الأرز وكأس ماء ساخن ويُقلَّب. يُترك الخليط على نار خفيفة مدّة ربع ساعة أو حتى ينضج الأرز. يضاف اللوز والصنوبر والفستق. تُفتح الكتف وتدهن بالكمية المتبقية من التوابل من الداخل والخارج، وتحشى بخليط الأرز واللحم ويُخاط طرفها بابرة وخيط. تُحمَّر الكتف المحشوة من جهاتها كافة بالكمية المتبقية من السمن وتصب فوقها كمية قليلة من الماء الساخن والبصل المقشر والثوم وتترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان. تُخفَّف النار ويتابع الطهو مدة ساعتين أو ثلاث ساعات مع إضافة الماء الساخن إذا نقص مرقها. ترفع الكتف الناضجة ويضاف الى مرقها المتبقي ملعقتان من الدقيق وتقلب حتى يتكثف المرق ويبدأ بالغليان، يوضع الفطر ويترك مدّة عشر دقائق.



صنف مغذٍ ومرفق بمرق دسم وشهي. ترتيبه في طبق التقديم يتطلب مهارة ودقة.

# فخــذ بالكمأة

فخذ مع الفطر، تكسبه التوابل طعماً خاصاً ومميّزاً. توزّع عليه الصلصة ويقدّم ساخناً مع البطاطا المشوية.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.**

## المقادير

- كيلوغرام من لحم فخذ الخروف
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم مقطعتان
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عودان من القرفة
- ورقتان من الغار
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ثلاث حبات من الهال
- سبع حبات من الفلفل الأسود
- كيلوغرام من الكماة المنظّفة (الفطر)
- ثلاث كؤوس من الماء الساخن

## التحضير

يُغسل الفخذ وينزع عنه الدهن تماماً. يُقلى بالسمن حتى يصير ذهبي اللون.

يصب الماء ويضاف اليه الملح والتوابل والبصل المقطع، يترك على نار خفيفة في وعاء مغطّى حتى ينضج.

تقطع كل حبة من حبات الكمأة الى نصفين. تُقلى بالسمن حتى تذبل. وتضاف الى اللحم قبل نصف ساعة من رفعه عن النار بحيث تغلي معه.

# الهـميس

من اطباق اللحوم المشهّية. لحم مع الفطر. تكثر فيه التوابل فتضفي عليه نكهة مميّزة. يقدّم ساخناً مع مرقه.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.**

## المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللحم بعظمه (قطع كبيرة الحجم)
- اربع حبات من البصل
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الفطر الطازج او علبة كبيرة من الفطر
- ملعقة صغيرة من البهار
- كاس من الماء الساخن
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل
- قليل من الزنجبيل
- قليل من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ورقة من الغار

## التحضير

يُقشّر البصل ويقطّع الى اجنحة، يُختار لحم الفخذ او الكتف ويقطّع الى قطع كبيرة بعظمها بحيث ينزع العظم بسهولة بعد نضج اللحم.

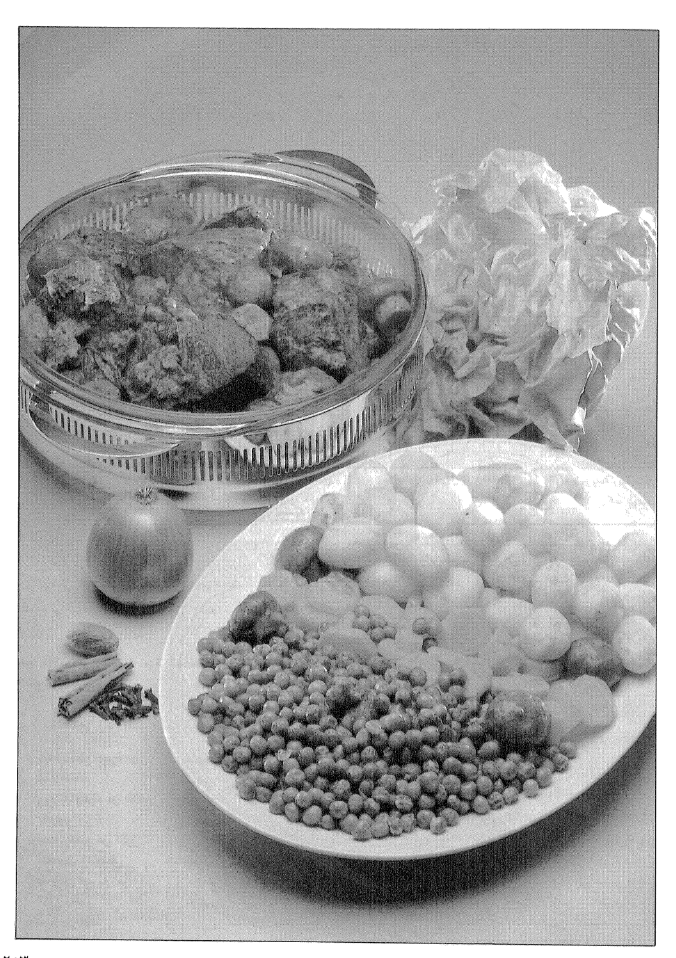
يُنظف الفطر من الاتربة بغسله بسرعة تحت الماء الجاري أو بمسحه بفوطة نظيفة.

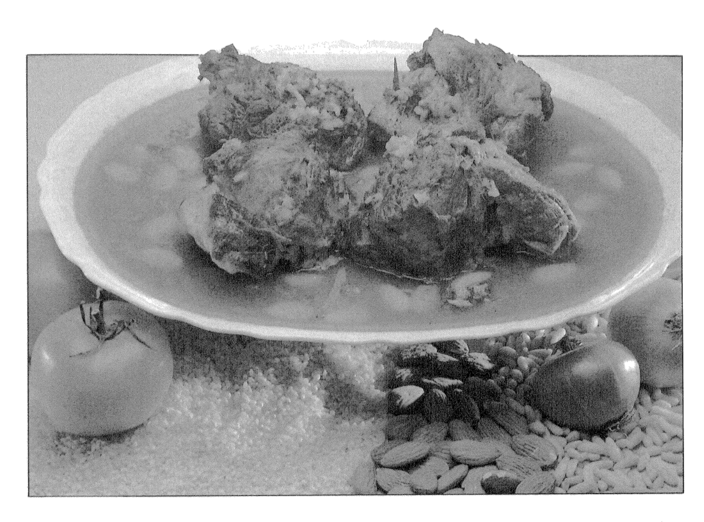
يقطع طولياً الى شرائح ويقلى بالسمن على نار خفيفة مدة خمس دقائق مع التقليب حتى يذبل.

يُقلى اللحم بالسمن حتى يحمرّ من جوانبه كلها على نار خفيفة مع تقليبه بملعقتين.

يصب الماء والبصل والتوابل والملح. يغطّى حتى ينضج مع اضافة الماء الساخن اذا نقص المرق.

يُضاف الفطر قبل ربع ساعة من النضج. يُزال العظم. يرتّب اللحم ويُقدَّم ساخناً مع مرقه.





# الكويسات

من الاطباق الفاخرة. أساسه قطع لحم محشوّة بخليط اللحم المفروم والأرز والملح والبهار واللوز. يقدّم مع الأرز المفلفل أو البرغل.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- **خمس قطع كبيرة من لحم الفخذ**
- **ربع كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **نصف كاس من الأرز المغسول والمصفّى**
- **ملعقتان كبيرتان من اللوز المقشر**
- **كمية من الماء**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **كاسان من عصير الطماطم**
- **ربع كاس من عصير الليمون الحامض**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

## التحضير

تُغسل قطع اللحم ويثقب كل منها ثقباً طويلاً وضيقاً. يُخلط اللحم المفروم مع الأرز والملح والبهار وملعقة كبيرة من اللوز.

تُحشى قطع اللحم وتخاط. تقلى بالسمن حتى تحمرّ وتغمر بالماء وعصير الطماطم.

تُطهى على نار متوسطة ثم خفيفة مع اضافة عصير الليمون واللوز المتبقي.

# الدجاج بالبندورة واللوز

دجاج محشو باللحم والارز والصنوبر واللوز. يطهى بعصير الطماطم. يقدّم مزيناً بالبطاطا المقلية واوراق الخس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

## المقادير

- دجاجة
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المفروم
- نصف كاس من الارز المنقوع
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف كاس من الصنوبر
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كاس من اللوز
- كاسان من عصير الطماطم
- عصير ليمونة حامضة
- قليل من جوز الطيب
- بصلة
- بضعة عيدان من القرنفل
- كاس ونصف من الماء
- اربع حبات من البطاطا مقطعة ومقلية
- بضع اوراق من الخس مقطع

## التحضير

يسلق اللوز بالماء مدة عشر دقائق. يصفى ويقشر. تقسم كل حبة الى قسمين.

تمرّر الدجاجة فوق لهب النار لتتخلّص من الزغب. تغسل مرات عدة من الخارج والداخل ثم توضع في مصفاة. يخلط اللحم مع الارز والملح والفلفل وملعقة من السمن. يضاف الصنوبر الى الخليط مع نصف كمية اللوز.

تتبل الدجاجة بالملح والفلفل وتحشى بخليط اللحم. تخاط فتحتاها العليا والسفلى وتكتّف. تقلى بملعقة كبيرة من السمن على نار خفيفة حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف اليها عصير الطماطم والماء والفلفل وجوز الطيب وما تبقى من اللوز وقليل من الملح بحسب الرغبة. تشك البصلة بعيدان القرنفل وتضاف الى المرق مع عصير الليمون. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج الدجاجة. ترتب في طبق التقديم وتوزع على جوانبها البطاطا المقلية والخس.



في أثناء التحضير يُحرص على ان تحتفظ الدجاجة بشكلها الطبيعي لترضي العين.

# صدور الدجاج بالزعتر

طبق من صدور الدجاج بالصعتر والجبن. يقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة الحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- ثلاثة من صدور الدجاج
- كاسان من عصير الطماطم
- كاس من الماء الساخن
- ملعقة متوسطة من الصعتر (الزعتر)
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من الجبن الاصفر المبشور
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

## التحضير

تقطّع صدور الدجاج الى قطع متوسطة الحجم. تقلى بالسمن على نار متوسطة حتى تحمر، يضاف اليها البصل ويقلب فوق النار مدّة عشر دقائق. يصبّ فوقها عصير الطماطم والماء ويضاف الصعتر والملح والبهار، وتترك على نار متوسطة في وعاء حتى تبدأ بالغليان. تخفف النار وتترك حتى يثخن المرق ويقارب الدجاج النضج. يضاف الجبن المبشور ويقلّب ويترك مدّة خمس دقائق ثم يرفع الوعاء. ترتب القطع في طبق التقديم. تُقدّم ساخنة.

# دجاج محشي بالكستنا

دجاج محشو بالكستناء. يقدّم مع الخضر المسلوقة او الأرز المسلوق بمرق الدجاج.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- دجاجة متوسطة الحجم
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم
- خضر مسلوقة بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الكستناء
- كاس من الكماة المنظفة والمقطعة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب المطحون
- ثلاث حبات من الهال
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

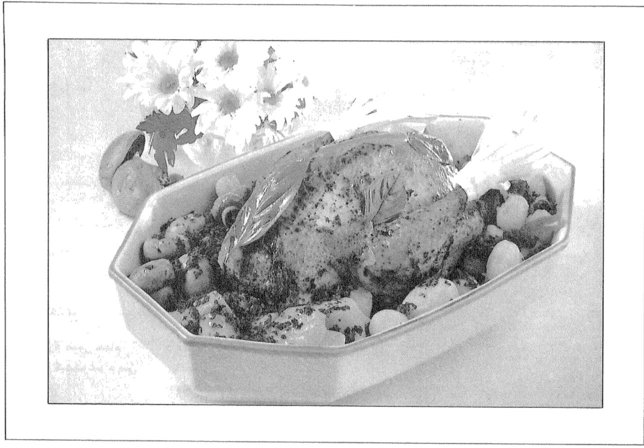
## التحضير

ينظف الدجاج ويفرك بالدقيق ويعاد غسله. تشق حبات الكستناء، تشوى وتنزع قشرتها الداخلية والخارجية وتفرم ناعماً.

تخلط الكستناء المفرومة مع الكماة المقطّعة واللحم المفروم، يتبل الكل بالملح والبهار وجوز الطيب.

يقلى الخليط بملعقة من السمن على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تحشى الدجاجة بالخليط المعدّ ثم تخاط الفتحتان بابرة وخيط. تكتّف الدجاجة وتربط بخيط ثم تقلى بالسمن المتبقي حتى تحمرّ، تغمر بالماء الساخن ويضاف الملح وحب الهال والبهار وتترك على نار متوسطة حتى تغلي ثم تخفّف النار حتى تنضج. تقدّم ساخنة مع الخضر المسلوقة.

تلقّب شجرة جوز الطيب بـ«اميرة الاشجار الاستوائية». تحتوي ثمارها على النشاء والمواد البروتينية، وعلى نسبة من الزيت الكثيف العطريّ الذي يمنح الطعام رائحة خاصة وطعماً لذيذاً.



# الدجاج المحشي

دجاج محشو باللحم المفروم والأرز والصنوبر واللوز. يقدّم مع الخضر المسلوقة والبطاطا المقلية.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- دجاجة منظفة
- نصف كاس من الارز المطهو
- ربع كاس من الصنوبر المحمّص بالزبدة
- ربع كيلوغرام من لحم الغنم أو العجل المفروم المقلي بسمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل
- رشة من جوز الطيب
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- كاس من اللبن الزبادي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة مقطعة
- لوز محمّص

## التحضير

يحدّد مقدار الأرز واللحم تبعاً لحجم الدجاجة، يخلط نصف كأس من الأرز وربع كيلوغرام من اللحم المفروم إذا كانت الدجاجة كبيرة. يضاف الى الخليط الصنوبر واللوز والملح والبهار. تحشى الدجاجة. تخاط الفتحة السفلى والعليا بخيط وابرة ويراعى رص الحشو بداخلها. تقلى الدجاجة المحشوة بالسمن وتغمر بالماء. تضاف التوابل والملح والبصلة وتترك حتى تنضج. ويمكن ان تطهى الدجاجة في الفرن، وذلك بسلقها حتى تنضج ثم تدهن باللبن الزبادي وتدخل الى فرن ساخن. تقدّم ساخنة.



# الحمَام المحشو

عصافير محشوّة بالارز واللحم والصنوبر واللوز والفستق. تقدّم مزينة باوراق البقدونس.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- عشرة طيور حمام
- ربع كيلوغرام من اللحم
- نصف كاس من الارز
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص بسمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المقشر
- ملعقتان كبيرتان من الفستق
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ورقتان من الغار
- خمس حبات من الهال
- بصلة مقطّعة

## التحضير

تغسل الطيور جيداً تحت الماء الجاري. تتبّل بالملح والفلفل الاسود من الداخل والخارج ثم تسلق مع الملح والفلفل الاسود وحبّ الهال وورق الغار مدة عشر دقائق.

يقلى اللحم بملعقة من السمن حتى يحمرّ. ينثر عليه قليل من الملح والفلفل الاسود.

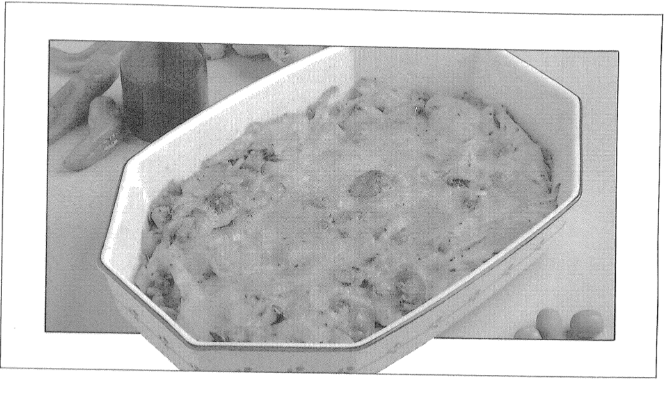
يوضع الارز في وعاء. يضاف اليه كأس وربع من مرق الطيور. يغطى الوعاء ويترك على النار حتى ينضج الارز.

يخلط الارز مع اللحم المقلي والصنوبر واللوز والفستق خلطاً جيداً. تحشى الطيور بخليط الارز ثم تخاط وتحمّر بالسمن. توضع في وعاء مع كأسين من الماء والبصلة المقطّعة. تترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان ثم تخفّف النار وتترك حتى تنضج.

يمكن دهن الطيور بالسمن وادخالها الى فرن ساخن مدة نصف ساعة حتى تحمرّ وتنضج.

تنزع الخيوط وترتب الطيور في طبق التقديم وتزيّن بأوراق البقدونس.

يمكن الاستعاضة عن الارز بالفريكة لحشو الطيور.



# دجاج بالخل

دجاج بالخل والخضر والزيتون والجبن. من الأطباق السورية الرئيسية. يقدّم ساخناً.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- دجاجتان
- ثلاث حبات من الجزر مقطعة
- فصان من الثوم مدقوقان
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- حبتان من الفليفلة الخضراء والحمراء مفرومتان ناعماً
- كاس من الزيتون الخالي من البزر
- كاس من الفطر المقطع
- نصف كاس من الخل
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي لقلي الدجاج
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المجفف
- كاس من عصير الطماطم
- كاس من مرق الدجاج
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- بصلة صغيرة

## التحضير

ينظف الدجاج ويغسل. يحمّر بملعقتين من السمن من جهاته كافة. يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والبهار والبصلة الصغيرة ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

يقلى البصل والثوم حتى يذبلا ويضاف الجزر والفطر والفليفلة والدقيق ويقلّب الكل مدة عشر دقائق.

يصبّ الخل فوق الخليط ويملّح ويبهّر ويضاف اليه مرق الدجاج ويترك الوعاء على نار متوسطة.

يصبّ عصير الطماطم وينثر الصعتر ويترك الوعاء مغطّى على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار.

يقطّع الزيتون قطعاً صغيرة ويضاف الى خليط الخضر، يقلّب ويتابع الطهو حتى يثخن المرق.

قبيل ان ينضج خليط الخضر تضاف اليه قطع الدجاج ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

يصب في طبق الفرن مع قليل من مرقه ويغطّى بالجبن ويدخل الى الفرن حتى يسيل الجبن.

# دجاج بالكاري والخضر

دجاج بالكاري والطماطم والجزر والبازلاء والبطاطا. يقدم الى جانب الأرز.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.**



## المقادير

- دجاجة منظّفة
- ثلاث حبات من الطماطم مفرومة
- ثلاث حبات من الجزر مقطعة
- كاس من حب البازلاء
- حبتان من البطاطا مقطعتان
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبتان من الفليفلة الخضراء والحمراء مفرومتان ناعماً
- بصلة مقطعة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- كاس من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس من مرق الدجاج
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة متوسطة من الكزبرة اليابسة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق

## التحضير

تسلق الدجاجة مع البصلة المقطعة والملح والبهار حتى تنضج ثم تُنزع عظامها ويصفّى المرق.

يحمّص الدقيق بملعقة من الزبدة من دون أن يحترق ثم يضاف اليه قليل من مرق الدجاج ويقلب حتى يتجانس الدقيق مع المرق.

تقلى الفليفلة والبصل المفروم بما تبقى من الزبدة حتى يذبلا، ثم تضاف الكزبرة اليابسة والكمون والقرفة والبهار والملح.

يضاف الثوم والفليفلة المطحونة الى الخليط ويترك الوعاء مغطى على نار متوسطة مدة عشر دقائق.

يصب عصير الطماطم والطماطم المفرومة والمرق ويترك المزيج على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.

يضاف الدقيق المحمّص والخضر ويترك الوعاء مغطى على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يضاف اليه الدجاج المقطع والكاري. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر.

يقدم الطبق ساخناً.



# سمك بالبصل والبطاطا

طبق رئيسي من السمك المشوي بالفرن مع البصل والبطاطا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- سمكة كبيرة
- ثلاث بصلات مقطعة الى شرائح
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- قشر برتقالة
- قشر ليمونة حامضة
- كاس من عصير الطماطم
- كيلوغرام من البطاطا
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- كاس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- قليل من زيت الزيتون

## التحضير

تقشر حبات البطاطا وتقطع إلى دوائر رقيقة. تسلق بالماء المملح مدة عشر دقائق ثم تصفى.

تنظف السمكة وذلك بمسكها من الذيل بعد مسحها بالدقيق، وتنزع حراشفها ثم تفتح وتنزع أحشاؤها وخياشيمها. تفرك بالدقيق ثم تغسل وتتبّل بالملح والتوابل وقشر الليمون والبرتقال والثوم. يصب زيت الزيتون فوقها وتترك جانباً مدة ساعة أو ساعتين.

ترتب قطع البطاطا المسلوقة في طبق الفرن المدهون بالزيت ويوضع البصل المقطع فوقها. يصبّ عصير الطماطم فوق البطاطا المسلوقة والبصل المقطّع ويضاف الملح والفلفل ويقلّب. يوضع عصير الليمون وكأس من الزيت ويقلب الخليط حتى تتشرّب البطاطا والبصل الصلصة. توضع السمكة في طبق خاص بالفرن مع الزيت، يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج. تقدم إلى جانب الصلصة المحضرة.

# سمك مقلي بالكزبرة

سمك مقلي ومتبل بالكزبرة. يؤكل ساخناً الى جانب صلصة الطرطور والبقدونس.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كيلوغرامان من السمك
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونة حامضة
- قشر برتقالة وقشر ليمونة حامضة
- زيت نباتي للقلي
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- قليل من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ملعقة صغيرة من الملح
- قليل من زيت الزيتون

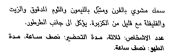
## التحضير

ينظف السمك (بحسب نوعه)، بإزالة حراشفه بآلة خاصة أو بنصل سكين من الذيل إلى الرأس. يفتح بطنه بسكين حادّة وتزال أمعاؤه وخياشيمه، يغسل ويفرك بالملح والدقيق حتى يزول منه الدم، يقطع أو يترك صحيحاً بحسب الرغبة. إذا كان من نوع الثعبان أو سمك موسى، يسلخ جلده من اعلى إلى أسفل بعد غمسه بالماء الساخن. تمزج أنواع البهارات مع الثوم والكزبرة والملح وعصير ليمونة وقليل من زيت الزيتون ويتبّل السمك بها مع قشر الليمون والبرتقال ويترك مدة ساعتين. يسخّن الزيت جيداً ويقلى السمك مع مراعاة تغطيته بالزيت عند القلي. يقدّم ساخناً مع صلصة الطرطور بالبقدونس ومع السلطة.



سمك بالبصل والبطاطا

# سمك بالفرن



سمك مشوي بالفرن ومتبّل بالليمون والثوم المدقوق والزيت والفليفلة مع قليل من الكزبرة. يؤكل الى جانب الطرطور.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- سمكتان متوسطتا الحجم
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- عصير ثلاث ليمونات حامضة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- نصف كاس من زيت الزيتون
- قشر برتقال
- قشر ليمون حامض
- رشة من الكزبرة الجافة بحسب الرغبة

## التحضير

ينظّف السمك جيداً بيشره بسكين وإخراج احشائه، يغسل جيداً بالماء ويصفى. يتبل السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون والثوم المدقوق والزيت والفليفلة المطحونة وقشر البرتقال والليمون ورشة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة لمن يرغب، ويترك مدّة نصف ساعة. تدهن ورقة المينيوم بالزيت ويلف بها السمك ثم يوضع في صينية خاصة بالفرن ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدّة ثلاثة أرباع ساعة إلى ساعة، ويقلب إلى الجهة الثانية. للتأكد من نضجه يوخز بطرف سكين ويجب ان يكون هشاً طرياً. يقدم السمك مزيناً وتؤكل معه صلصة الطرطور او صلصة الثوم وعصير الليمون الحامض.



# سمك بالحليب

طبق من السمك المقلي والمغطس باللبن (الحليب). يؤكل ساخناً الى جانب شرائح الليمون.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

## المقادير

- **كيلوغرام من السمك المتوسط الحجم منظف أو عشر شرائح من السمك**
- **كاسان من اللبن (الحليب)**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**
- **نصف كاس من اللوز المقشر**
- **زيت او زبدة للقلي**
- **رشة من جوز الطيب**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **رشة من الفلفل**

## التحضير

ينظف السمك ويغسل من الخارج والداخل بالماء وينقع باللبن مدّة نصف ساعة.

يخلط الملح والفلفل وجوز الطيب بالدقيق، تغطى كل سمكة أو شريحة بالدقيق من كلتا الجهتين.

تقلى هذه الشرائح بالزبدة على نار متوسطة حتى تحمرّ ثم ترفع ويقلى اللوز مع التقليب.

تقدم الشرائح (أو السمك) ساخنة بعد تزيينها باللوز المحمص والبقدونس وشرائح الليمون الحامض المقطع.

# جراتان الجبن

طبق من المعكرونة مع صلصة البيشاميل، مسحوق جوز الطيب يعطيه طعماً خاصاً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ربع كيلوغرام من الجبن الابيض المبشور
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المبشور
- سبع كؤوس من البيشاميل (الصلصة البيضاء)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- رشة من مسحوق جوز الطيب
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المغلي المملّح والمضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت حتى لا تلتصق ببعضها في اثناء السلق. ثم تغسل المعكرونة بالماء البارد وتصفّى.

يخلط الجبن الأبيض مع ثلثي كمية الجبن الأصفر المبشور والبقدونس. يدهن قعر طبق خاص بالفرن بقليل من الزبدة او البيشاميل. تخلط المعكرونة وجوز الطيب مع اربع كؤوس من البيشاميل.

يمد نصف خليط المعكرونة في قعر الطبق ويوزّع فوقها خليط الجبن والبقدونس ثم يوزّع ما تبقى من خليط المعكرونة. يصب ما تبقى من البيشاميل واخيراً ينثر الجبن الأصفر المتبقي فوق البيشاميل. توزع الزبدة على السطح ويدخل الطبق الى فرن حار حتى يحمرّ. يقدّم ساخناً.





# جراتان بالسبانخ

طبق مغذٍ من السبانخ مع صلصة البيشاميل، يؤكل ساخناً.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- **كيلوغرام من السبانخ المفروم ناعماً**
- **اربع كؤوس من صلصة البيشاميل**
- **اربع بيضات**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور**
- **ملعقتان كبيرتان من الزبدة**
- **نصف كاس من القشدة (كريما خاصة بالطبخ)**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ملعقة كبيرة من الدقيق**

## التحضير

يسلق السبانخ بالماء المملّح. يغسل بالماء البارد ويصفّى ثم يعصر باليد.

تضاف القشدة الى السبانخ مع قليل من الجبن والبيشاميل والملح والبهار. يحرّك الخليط ويوضع في طبق مدهون بالزبدة ومرشوش عليه الدقيق.

يحفر الخليط في اربعة اماكن ويوضع البيض في الحفر. ينثر الجبن ويدخل الطبق الى الفرن حتى يحمرّ.

كانت القشدة تستخرج قديماً بطرق مختلفة عن الطرق الحديثة. كان اللبن (الحليب) يوضع في وعاء مدة طويلة ولا يهز حتى يتسنّى للشحميات الموجودة فيه ان تطفو على السطح مشكّلة طبقة من القشدة. اما اليوم فقد استُحدثت آلات خاصة لاستخراج القشدة من اللبن ادّت الى تقليص نسبة اليد العاملة وتحسين نوعية الانتاج.

# جراتان البطاطا المقلية

طبق من البطاطا المقلية مع صلصة البيشاميل والجبن. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

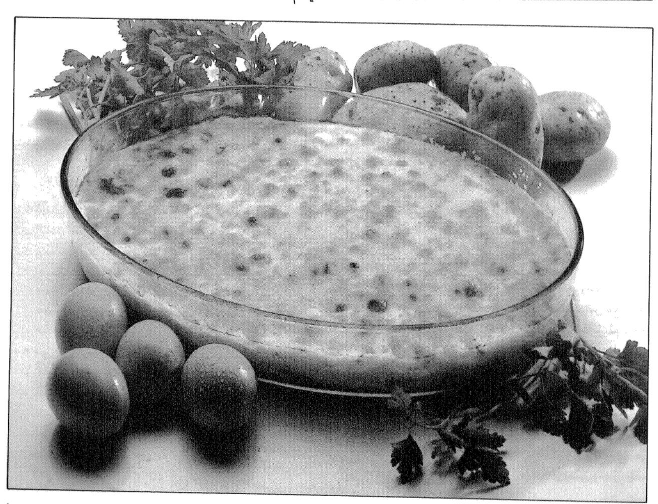
- سبع حبات من البطاطا
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- سبع بيضات
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل
- نصف كيلوغرام من الجبن الابيض (موتزاريلا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- رشة من جوز الطيب
- ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن المبشور

## التحضير

تغسل البطاطا. تقشّر ثم تقطّع الى مكعبات صغيرة. تقلى بالسمن حتى تحمرّ قليلاً.

يقطع الجبن الى قطع صغيرة. يضاف اليه البقدونس والملح. يخلط الكل جيداً.

يخفق البيض مع الملح والبهار وجوز الطيب ثم يضاف الى خليط البقدونس. يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة وتوضع فيه البطاطا المقلية. يمدّ خليط البقدونس والجبن فوقها. يغطى الخليط بصلصة البيشاميل وينثر فوقه الجبن المبشور ثم توزّع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى الفرن ويترك حتى يسيل الجبن ويحمر سطحه. يقدم ساخناً.



## جراتان المعكرونة بالدجاج والفطر

معكرونة بالدجاج والفطر مع صلصة البيشـاميل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

- دجاجة مسلوقة
- رزمة من المعكرونة المسطحة والمسلوقة (تالياتللي)
- علبة من الفطر المفروم او نصف كيلوغرام من الفطر الطازج مسلوق ومفروم
- رشة من جوز الطيب
- كاس من القشدة الخاصة بالطبخ
- رشة من القرفة
- سبع كؤوس من صلصة البيشاميل
- خمس ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

### التحضير

ينزع عظم الدجاج ويقطع لحمه الى قطع متوسطة الحجم. يخلط الدجاج مع الفطر والقشدة والملح والقرفة وجـوز الطيب ونصف كمية الجبن المبشور.

تخلط المعكرونة مع نصف كمية صلصة البيشاميل. ويدهن قعر طبق خاص بالفرن بصلصة البيشاميل. توضع فوقها نصف كمية المعكرونة ثم خليط الدجاج. تغطى بطبقة ثانية من المعكرونة ويصب فوقها ما تبقى من صلصة البيشاميل ثم بقية الجبن المبشور. توزع الزبدة على السطح. يدخل الطبق الى فرن حار مـدة ثلث ساعـة حتى يحمرّ سطحـه. يقدم ساخناً.

## جراتان المعكرونة باللحم والخضر

معكـرونة مـع اللحم المفروم والخضر. تؤكـل ساخنـة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- رزمة من المعكرونة المسطحة والمسلوقة
- فصان من الثوم
- حبتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان
- قليل من الزيتون الأخضر المفروم
- علبة من الفطر
- ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- نصف كاس من عصير الطماطم
- ملعقة صغيرة من الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس
- خمس كؤوس من صلصة البيشاميل
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبتان من البصل

### التحضير

يقلى اللحم مع البصل المقطّع والثوم المفروم ويقلّب الخليط حتى ينضج. يضاف اليه الفطر والزيتون والفليفلة ويقلّب الخليط مدة خمس دقائق. يصبّ عصير الطماطم مع الملح والتوابل. يترك الخليط على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يخلط البقدونس مع اللحم المحضر. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق ثم يرفع. تخلط المعكرونة مع ثلث كمية الجبن المبشور.

يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة. توضع فيه نصف كمية المعكرونة. يمد الحشو فوق المعكرونة حتى يغطيها.

تنثـر نصف كمية الجبن المتبقى ثم تـوضع طبقـة من المعكرونة.

تصبّ صلصة البيشاميل وتوزع الزبدة والباقي من الجبن على السطح. يدخل الطبق الى الفرن مدة ساعة او حتى يحمرّ. يقدّم ساخناً.

# باذنجان محشي بالبرغل

باذنجان محشوّ باللحم والبقدونس والحمّص والبرغل والطماطم والفليفلة. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- كيلوغرامان من الباذنجان المتوسط الحجم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل المفروم
- كاس من البرغل
- بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء مفرومة ناعماً
- خمس حبات من الطماطم
- حزمة كبيرة من البقدونس مفرومة ناعماً
- كاس من الحمّص المنقوع
- ملعقة صغيرة من النعناع المجفّف، للمرق واخرى للحشو
- عودان من الكرفس مفرومان ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونتين حامضتين
- كاسان من عصير الطماطم
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل

## التحضير

تغسل الطماطم وينزع قشرها ثم تفرغ من بزرها وتقطّع الى قطع صغيرة. يحمّص البرغل على نار خفيفة من دون سمن حتى يصير لونه وردياً. يجب مراقبة عملية التحميص لئلا يحترق البرغل. يجوف الباذنجان ويخلّص من لبه وبزره ثم يغسل ويصفّى.

يخلطَ البرغل مع اللحم والبقدونس والفليفلة والبصل والطماطم وملعقة من السمن والكرفس والحمّص.

يضاف الملح والفلفل والنعناع مع عصير ليمونتين. يقلّب حتى تختلط المقادير. تحشى حبات الباذنجان المجوّفة بالحشو المحضّر وبحيث يكون مرصوصاً تماماً.

ترتّب حبات الباذنجان في وعاء وتغمر بالماء وعصير الطماطم وملعقة السمن. يغطّى الوعاء. يُترك الباذنجان على النار حتى تبدأ الصلصة بالغليان. يضاف الثوم المدقوق والنعناع ويعاد الغطاء الى الوعاء. ثم تخفّف النار حتى ينضج الباذنجان.



ترتيب مواد هذا الصنف الريفي بذوق واحاطته بالمطيّبات يحولانه الى صنف فاخر.

# كوسا محشية بالمنزلة

طبق من الكوسا المحشوة والمطهوة مع البامياء والطماطم.

يقدّم ساخناً.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- **كيلوغرام من الكوسا**
- **كيلوغرام من البامياء**
- **نصف كيلوغرام من اللحم مقطع ومسلوق نصف سلق**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **كاس من الارز الصغير الحجم**
- **كيلوغرام من الطماطم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**
- **ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم**
- **بصلة صغيرة مقطعة**
- **خمسة فصوص من الثوم**
- **ملعقة كبيرة من الزبدة**

## التحضير

تحشى حبات الكوسا المجوّفة بخليط اللحم المفروم والارز المغسول والمخلوط مع ملعقة من السمن والملح والبهار وذلك الى ثلاثة ارباعها ثم تُهزّ حتى يتوزّع الحشو في داخلها.

تقشر الطماطم وتقطع بالعرض ويزال بزرها، يوضع في الوعاء قليل من الطماطم والبصل المقطع ويرتب الكوسا المحشو فوقهما، وتضاف بقية الطماطم المقطعة وصلصة الطماطم والثوم المدقوق والملح، ويغمر الكل بالماء. يترك حتى ينضج نصف نضج. تضاف البامياء المنظفة من رؤوسها والملوحة بالزبدة، واللحم المسلوق نصف سلق ويتابع الطهو حتى ينضج الطعام.

يقدم كل صنف على حدة.

يمكن طهو الكوسا مع منزلة الطماطم او منزلة الفاصولياء، على ان يوضع الكوسا المحشو من جهة والفاصولياء مع اللحم المسلوق من جهة ثانية.

كما يمكن طهو الكوسا المحشو مع شيخ المحشي على أن يوضع الكوسا المحشو في الأسفل وشيخ المحشي في الأعلى.

# شيخ المحشي بالكوسا

طبق من الكوسا المحشوة باللحم والبقدونس والصنوبر. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي المثوّم.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- **كيلوغرامان من حبات الكوسا الصغيرة الحجم**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم**
- **ملعقتان كبيرتان من الصنوبر**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **ملح وبهار بحسب الرغبة**

## التحضير

تغسل حبات الكوسا وتزال اعناقها، ثم يجوف داخلها قليلاً وتُصفى. يقلى اللحم بملعقة من السمن، ويضاف اليه الملح والبهار والبقدونس والصنوبر. تحشى كل حبة من الكوسا، وتغطى بقطعة من اللب.

تحمر قطع الكوسا المحشوة بالسمن المتبقي حتى تصير وردية اللون، ترتب في وعاء.

يصب فوقها كأسان من الماء، يضاف الملح والبهار وتترك على نار خفيفة حتى تنضج.

# ورق عنب

طبق من ورق العنب المحشو. يمكن طهوه مع الامعاء (الفوارغ) المحشوة او المقادم فتضفي عليه طعماً لذيذاً.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من ورق العنب**
- **كاس ونصف من الارز**
- **ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **راسان من الثوم مقشران**
- **عصير ليمون حامض بحسب الرغبة**
- **ملعقة متوسطة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **نصف كيلوغرام من اللحم بعظمه**

## التحضير

توضع الاوراق فوق بعضها في الماء المغلي مدة دقائق حتى تطرى. يخلط اللحم المفروم مع الأرز المغسول ونصف السمن والملح والفلفل.

يوضع قليل من الحشو في وسط ورقة العنب.

يثنى طرفا ورق العنب الجانبيان بحيث يغطيان كل الحشو مع وجوب رصّ الحشو عند اللف.

تدحرج ورقة العنب فوق الطرفين المثنيين وتلفّ جيداً.

توضع بضع اوراق عنب في اسفل الوعاء وتوضع فوقها قطع اللحم مع عظمها.

ترتب اوراق العنب المحشوة بشكل دائري فوق قطع اللحم ليسهل قلبها بعد النضج.

يوزع الثوم بين الطبقات وتغمر بالماء. يضاف الملح والسمن المتبقي. يغطى ورق العنب بطبق ثقيل ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. يصبّ عصير الليمون ويتابع طهو ورق العنب على نار خفيفة حتى ينضج.

اذا اضيفت الفوارغ المحشوة الى ورق العنب، فتسلق، بعد حشوها، مع قليل من القرفة حتى تظهر الرغوة (الزفرة) فتزال ويغسل الوعاء.

ترتب في أسفل الوعاء بعض اوراق العنب غير المحشوة توضع فوقها الفوارغ المحشوّة ثم ورق العنب المحشو وفوقه الكوسا المحشوّة.

يغمر الكل بالماء ويضاف السمن والملح. يمكن اضافة عصير الليمون الحامض وفصوص من الثوم.

اذا استعملت المقادم المنظفة او العظام بدل الفوارغ فانها تسلق اولاً مع ورق الغار والقرفة والملح والبهار، وتزال الزفرة، ثم ترتب في الاسفل بالطريقة السابقة.



طبق شعبي معروف في بلدان عدة. يؤكل مع اللبن الزبادي.

# جزر محشي

طبق من الجزر المحشو بـاللحم والارز. يقدّم سـاخناً مـع صلصة دبس الرمان او التمر الهندي.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضـير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- كيلوغرامان من الجزر الكبير (اصفر او احمر)
- ثلاث ملاعق كبيرة من دبس الرمان او التمر الهندي
- كاسان من زيت نباتي
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كاس من الارز
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار وقرفة بحسب الرغبة
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة

## التحضير

يغسل الجزر ويقشّر او يبشر قشره. تزال الاقماع ويجوف ويغسل مرة اخرى.

يخلط الأرز المغسـول مع اللحم المفـروم والسمن والملح والبهار والقرفة خلطاً جيداً.

يحشى الجزر الى ثلاثة ارباعه، ثم يقلى بالزيت حتى يحمر قليلاً من كل الجهات.

يقلى لبّ الجزر، ويوضع في قعر وعاء ويرتب فوقه الجزر المحشو ويغمر بالماء ويضاف دبس الرمان والملح. يترك في الوعاء المغطى على نار متوسطة حتى يغلي.

تخفّف النار ويتابع الطهو. يضاف الثوم المدقوق قبل رفع الوعاء بخمس دقائق.

يقدم ساخناً مع الصلصة.

# كمأة محشية

كمـأة محشوة بـاللحم والارز والصنوبـر. تقـدّم سـاخنـةً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

## المقادير

- كيلوغرام من الكمأة الكبيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كاس من الارز
- ملعقة كبيرة من الصنوبر
- ملح وبهار بحسب الرغبة

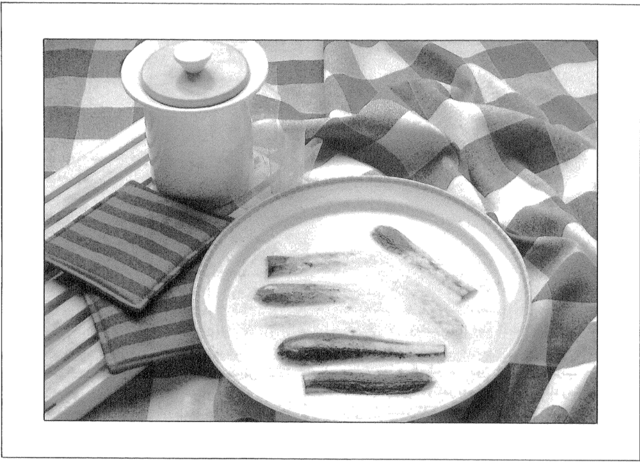
## التحضير

تنظف حبات الكمأة جيداً من الاتربة وتنقع بالماء ويكرّر تنظيفها برأس سكين حادة حتى تنظف تماماً.

تجوف بمقورة ويحتفظ باللب، يخلط اللحم المفروم مع الأرز المغسول وملعقة من السمن والملح والبهار والصنوبر.

تحشى حبات الكمأة بالحشو المحضر ثم تقلى قليلاً بالسمن، ترفع ويقلى اللب ويوضع في قعر الوعاء، وترتب فوقه الكمأة المحشوة وفتحتها الى اعلى، يصب الماء وقليل من السمن والملح ويترك الكل على نار خفيفة في وعاء مغطى حتى ينضج.

الكمأة نوع من الفطر، يشبه البطاطا. تنمو الكمأة في الصحاري وعلى اقدام شجـرة البلوط. تكثر في مواسم المطر الغزير، ولها رائحة عطرية. اما حجمها فيراوح بين حجم حبة الحمص وحجم حبة البرتقال.



# كوسا محشية باللبن

طبق من الكوسا المحشوة باللبن. يضفي عليها الثوم مذاقاً خاصاً.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرامان من الكوسا المتوسطة الحجم
- ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كاس من الارز المغسول والمصفّى
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللبن الزبادي
- بياض بيضة
- ملعقة متوسطة من النشاء
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة

## التحضير

تجوّف حبات الكوسا، تغسل وتصفى. يخلط اللحم المفروم مع الأرز وملعقة من السمن والملح والبهار. تحشى حبات الكوسا حتى ثلاثة ارباعها. ترتّب في وعاء وتغمر بالماء ويضاف اليها السمن المتبقي وملعقة صغيرة من الملح. تغطّى بطبق فوقه حجر، تترك على نار خفيفة حتى تقارب النضج. يطهى اللبن الزبادي مع بياض بيضة والنشاء ويحرّك باستمرار حتى يغلي.

يضاف اليه الكوسا غير الناضج. يترك على النار مدة ربع ساعة بعد إضافة الثوم اليه.

# قرع يابس محشي

قرع محشو باللحم والارز. يضاف اليه عصير الليمون الحامض والثوم ويقدم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- خمس عشرة حبة من القرع المجفّف
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كاس من الارز الصغير الحجم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة متوسطة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ماء بحسب الحاجة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- سبعة فصوص من الثوم مقشرة ومدقوقة
- ملعقة صغيرة من العصفر (ملون الطعام اصفر اللون) منقوعة في الماء

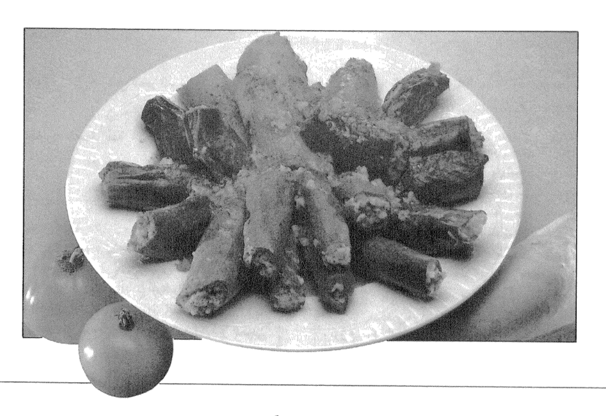
## التحضير

ينقع القرع اليابس بالماء الساخن او يغلى على النار مدة ربع ساعة حتى يطرى، يغسل ويصفى.

ينقى الارز ويغسل. يخلط مع اللحم وملعقة من السمن، والملح والفلفل والعصفر. تؤخذ كل حبة من القرع وتحشى بالحشو المعد بحيث يتوزع الحشو من دون ان يُرصّ. ترتّب حبات القرع المحشوة في الوعاء وتغمر بعصير الطماطم والماء ويضاف الملح وما تبقى من السمن تغطى بطبق ثقيل وتترك على نار متوسطة في الوعاء المغطى حتى تبدأ بالغليان. يضاف عصير الليمون والثوم المدقوق والنعناع ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج القرع.

يمكن طهو القرع ايضاً مع ورق العنب او منزلة الفطر او منزلة الطماطم.





# محشي مشكل

طبق من الخضر المحشوة (كوسا، باذنجان، قرع) بالارز واللحم. يضاف اليه عصير الليمون ويقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ساعة وربع.

## المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من الكوسا والباذنجان والقرع
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- كاس ونصف من الارز الصغير
- كيلوغرامان من الطماطم المقشرة والمزال بزرها والمقطعة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة
- كاسان من عصير الطماطم
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- ملح وبهار
- بصلة مقطعة الى دوائر
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ماء بحسب الحاجة

## التحضير

تُبشر حبات القرع بالسكين ثم تجوّف وينزع لبها وبزرها.

تدحرج حبات الباذنجان فوق سطح مستو حتى يسهل تجويفها. يخلط اللحم المفروم مع الأرز المغسول والملح والبهار وتضاف ملعقتان من السمن وحبة من الطماطم المقطعة ناعماً.

يمكن تحضير الحشو باضافة بصلة وبقدونس وطماطم مفرومة فرماً ناعماً على ان يكون المرق من الطماطم والسمن والماء والملح فقط.

تجوف حبات الكوسا والباذنجان من اللب والبزر وتغسل من الداخل والخارج.

تحشى حبات الكوسا والباذنجان الى ثلاثة ارباعها ثم تهز حتى يتوزع الحشو في داخلها. يحشى القرع ويضغط على الخضر المحشوة من الاسفل الى الاعلى للتخلص من الحشو الزائد. توضع الطماطم والبصل والفليفلة المقطّعة في اسفل الوعاء وترتّب الخضر المحشوة وفتحتها الى اعلى.

تضاف بقية الطماطم المقطعة وعصير الطماطم والثوم والملح والنعناع، ويوضع الوعاء على النار. يضاف باقي السمن والماء ويغطى بطبق ويترك حتى يغلي. يضاف عصير الليمون ثم تخفّف النار. يتابع الطهو حتى النضج.

# فتة الارضي شوكي

طبق من الارضي شوكي مع قطع الخبز العربي وقطع لحم الموزات يؤكل ساخناً.

**عدد الأشخاص:** خمسة، **مدة التحضير:** ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

## المقادير

- عشرون حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كيلوغرام من اللحم المقطع (الموزات)
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- بصلة مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- رغيفان من الخبز العربي
- ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

تنظف حبات الارضي شوكي من اوراقها الخارجية. تقطع ويحتفظ بالقلب ثم توضع في الماء. يضاف اليها قليل من عصير الليمون حتى لا تَسْوَدّ.

يقسم الخبز الى مربعات صغيرة ويرتب في طبق التقديم.

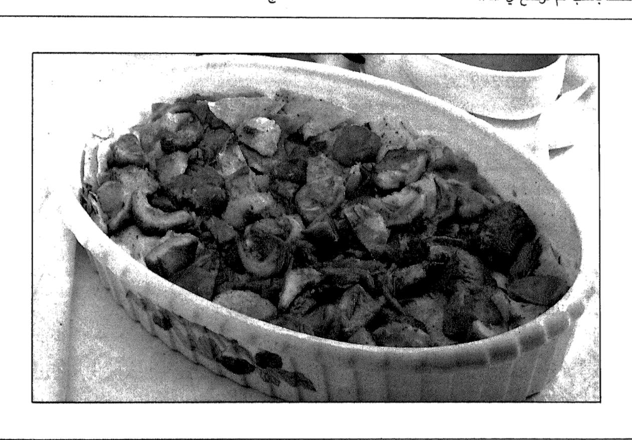
تقسم قطع الأرضي شوكي الى قسمين ثم تغسل وتصفى.

يقلى اللحم بملعقة كبيرة من السمن حتى يحمر ثم يسلق نصف سلق مع البصل والملح والفلفل. يقلى الارضي شوكي بالسمن المتبقي على نار خفيفة مع التقليب حتى يصير لونه زهرياً. يضاف الى خليط اللحم ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يضاف عصير الليمون ويترك الكل حتى ينضج.

يوزّع مرق الخليط على الخبز في الطبق. يرتب فوقه اللحم والارضي شوكي ويقدّم الطبق ساخناً.

### ملاحظة

يمكن طهو حبات الأرضي شوكي من دون قليها بالسمن إنما توضع بعد غسلها بالماء في مرق اللحم وتسلق معه حتى تنضج.



## منزلة البندورة

قطع من الطماطم مع اللحم المفروم. تقدم الى جانب الأرز أو البرغل وتؤكل مع الفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- كيلوغرامان من الطماطم الناضجة
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة كبيرة مفرومة فرماً خشناً
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كاسان من عصير الطماطم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- صنوبر محمّص بسمن نباتي

**التحضير**

تُقلى البصلة بالسمن حتى تذبل، يضاف اللحم المفروم والملح والبهار ويُترك الوعاء على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تسقط حبات الطماطم في الماء المغلي قليلاً حتى يسهل تقشيرها ثم تقشر ويزال بزرها وتفرم فرماً خشناً.

توضع في وعاء مع عصيرها ومع الفليفلة والثوم ونصف كمية خليط اللحم. يغطى الوعاء. يترك على نار خفيفة ويهز من وقت الى آخر عوضاً عن التقليب.

يوضع الخليط في طبق. يوزع على سطحه ما تبقى من خليط اللحم. يزيّن بالصنوبر المحمّص بالسمن ويقدّم ساخناً.

## منزلة الارضي شوكي

طبق من الأرضي شوكي باللحم المفروم. يؤكل مع الأرز بعد اضافة قليل من عصير الليمون اليه.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

**المقادير**

- عشرون حبة من الأرضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- عصير ليمونة حامضة
- بصلة مقطّعة
- خمس حبات من البصل صغيرة
- زيت نباتي للقلي

**التحضير**

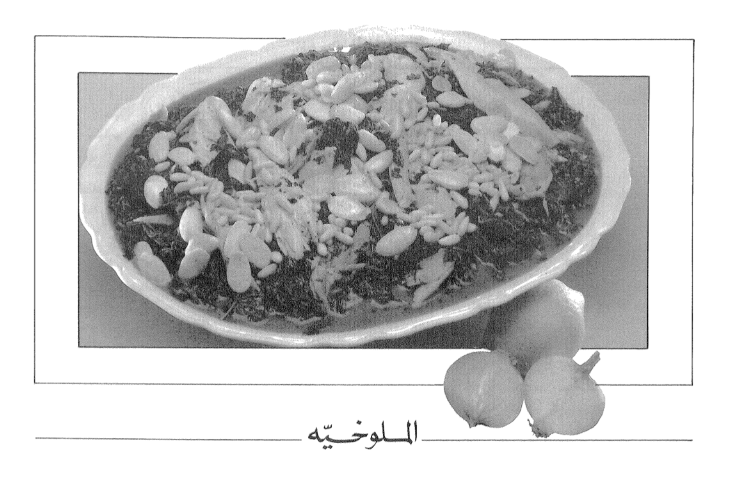
تُنزع الأوراق الخارجية للأرضي شوكي. تُقشّر من جوانبها وأسفلها، ينزع الزغب من داخلها براس سكين حادة، ثم توضع في الماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا يسودّ لونها وتغسل قبل الاستعمال.

يُقلى اللحم بالسمن حتى يحمرّ ثمّ يُسلق بالماء المضاف اليه البصل والملح والبهار نصف سلق.

ويمكن سلق اللحم من دون قليه على أن تُزال الرغوة (الزفرة) عن سطح مرقه.

تقسم كل حبة من حبات الأرضي شوكي الى قسمين أو اكثر بحسب حجمها.

تقلى حبات الأرضي شوكي مع البصل على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يصير لونها زهرياً. يضاف الخليط الى اللحم ومرقه. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى يغلي. تخفّف النار ويترك حتى ينضج. يقدّم الطبق ساخناً الى جانب الأرز.



# الملوخيّه

من اشهر الاطباق الرئيسية. تؤكل مع الخبز المحمّص والى جانب الخل بالبصل او عصير الليمون الحامض بالبصل.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من اوراق الملوخية الخضراء او كأسان من الملوخية الجافة
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مقطع او لحم الدجاج
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ثلاث كؤوس من مرق اللحم او الدجاج
- بصلة مقطعة
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من الكزبرة اليابسة او ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- نصف كاس من اللوز المحمص بالزبدة
- نصف كاس من الصنوبر المحمص بالزبدة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- عصير ليمون حامض او خل بحسب الرغبة

## التحضير

تقطع اوراق الملوخيّة الخضراء وتُغسل عدة مرات حتى يُزال التراب العالق فيها، تجفّف بقطعة قماش. وإذا استعملت الملوخية المجفّفة فإنها تُغسل بالماء وتعصر جيداً بالايدي حتى تجفّ.

اما الملوخية المفرومة فإنها تطبخ بطريقة الملوخية الورق ولكن مع اضافة كمية اكبر من المرق او الماء الساخن حتى تصير كالحساء.

وفي حال استعمال الكزبرة الخضراء فانها توضع في طرف الوعاء فوق الملوخية لتمتصّ الملوخية طعم الكزبرة في أثناء الطهو.

يُسلق اللحم او الدجاج بعد قليه بالسمن مع البصل والبهار والملح ويُترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يقلى الثوم والكزبرة بالسمن حتى يذبل الثوم وتضاف اليهما الملوخية الجافة. تقلّب الملوخية على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى تحمر وتتشرب السمن. يصب مرق اللحم او الدجاج فوق الملوخية ويترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان ثم تخفّف النار.

تضاف قطع اللحم او الدجاج ويتابع الطهو في الوعاء المغطى حتى يتم النضج على نار خفيفة.

يقدم مع الخبز المحمص بالزبدة على ان يوضع فوقه الارز ثم الملوخية فقطع اللحم او الدجاج. يزيّن الطبق باللوز والصنوبر.

تقدم الملوخية مع عصير الليمون والبصل المفروم أو الخل والبصل.

# كمـأة باللحم

كمأة باللحم. تؤكل ساخنة الى جانب الارز والسلطة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة،**
**مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة، مدة النقع: ساعتان**

## المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الكماة (الفطر)**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع**
- **بصلة مقشرة ومقطعة**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من الفلفل**

## التحضير

تنظف الكمأة من الرمل وتنقع في ماء بارد مدة ساعتين ويعاد تنظيفها بحَكّ الشقوق بالسكين جيداً، أو تقشيرها ثم تغسل وتصفى. يسلق اللحم نصف سلق بعد قليه بملعقة من السمن مع الملح والفلفل والبصلة.

تسلق الكمأة مدة ربع ساعة حتى تلين، ثم تقسم الى قطع متوسطة الحجم. تقلّب بالسمن على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع هزّها (التنسيف) من حين الى آخر. تضاف الكمأة الملوّحة الى اللحم المسلوق نصف سلق، ويتابع الطهو بعد نثر الملح والفلفل في الوعاء المغطى على نار خفيفة حتى يتم نضج الكمأة واللحم.

يمكن اضافة ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة مع الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً.

تقدّم ساخنة مع الأرز والسلطة.



## منزلة البطاطا

طبق رئيسي من البطاطا مع الطماطم وقطع اللحم. يؤكل الى جانب الأرز والسلطة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.**

### المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البطاطا**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المقطع**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او ما يعادلها من زيت نباتي**
- **كيلوغرام من الطماطم مقطع**
- **كاسان من عصير الطماطم او ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقة صغيرة من البهار**
- **بصلة كبيرة مقطعة**
- **رشة من القرفة**

### التحضير

يسلق اللحم في الماء المغلي وتزال الرغوة (الزفـرة) كلما ظهرت على سطح المرق بملعقة كثيرة الثقوب. يوضع الملح والبهار والبصل والقرفة. يغطّى الوعاء ويترك على نار خفيفة.

يضاف عصير الطماطم والطماطم المقطعة الى اللحم. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم. تغسل البطاطا وتقشر ثم تقطع الى مربعات متوسطة الحجم. تقلى بـالسمن حتى تحمرّ من كل الجهات. ترتب في طبق عميق. يصب فوقها خليط اللحم مع المرق. يقدّم الطبق ساخناً.

**ملاحظة**

يمكن طهو منزلة البطاطا من دون اضافة الطماطم إنما تطهى بالكزبرة والثوم المدقوق باضافتهما الى اللحم الناضج وقطع البطاطا المحمّرة وقليل من عصير الليمون بعد قليهما بالزبدة. ويمكن أيضاً وضع قطع البطاطا المقشّرة والمقطّعة من دون أن تقلى مدة ربع ساعة على النار مع اللحم المسلوق والطماطم.

## منزلة الكوسا

قطع من الكوسا مع اللحم المفروم. تؤكل الى جـانب الأرز واللبن الزبادي.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.**

### المقادير

- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الكوسا**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **خمس حبات من الطماطم مقطّعة ومنزوع بزرها**
- **بصلة مفرومة فرماً ناعماً**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقة صغيرة من البهار**
- **كاس من عصير الطماطم**
- **قليل من الماء الساخن**
- **حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة**

### التحضير

تغسل الكوسا وتقطّع قطعاً متوسطة الحجم وتترك تحت اشعة الشمس حتى تذبل قليلاً.

تقلى الكوسا المقطعة قليلاً بالسمن ثم ترفع. تقلّب البصلة بالسمن نفسه حتى تذبل. تضاف اليها الطماطم والفليفلة ويحرّك الكل جيداً.

يقلب اللحم على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم يتبل بالملح والبهار. ترتب الكوسا في وعاء. يوضـع فوقهـا خليط البصل واللحم. يصب عصير الطماطم والماء ويترك الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج الكوسا.

يقدّم الطبق ساخناً مع الأرز واللبن الزبادي.



مرقة البطاطا

# سفرجليّه

طبق من السفرجل مع قطع من لحم الموزات. يقدم مع البرغل أو الأرز.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

## المقادير

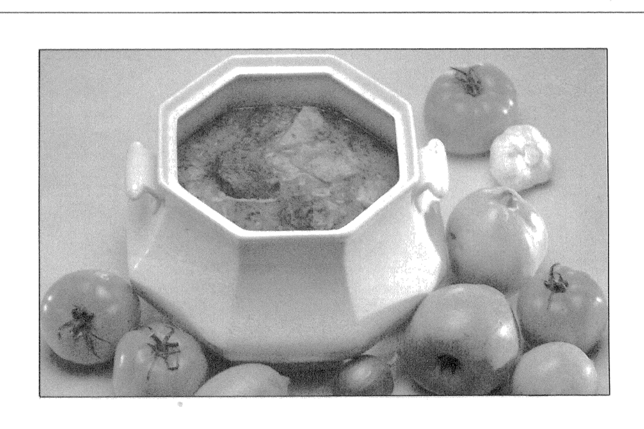
- كيلوغرام من اللحم المقطع (الموزات)
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- كيلوغرامان من السفرجل
- بصلة مقطّعة
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ماء ساخن
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض او عصير الحصرم بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الملح نصف ملعقة صغيرة من البهار، ملعقة متوسطة من النعناع الجاف المطحون
- اربع حبات من الطماطم مقشرة ومقطّعة
- قشر نصف حبة من الليمون الحامض

## التحضير

يسلق اللحم مع البصلة والملح والبهار وقشر الليمون نصف سلق على نار متوسطة مع مراعاة إزالة الرغوة (الزفرة) عند ظهورها على السطح في أثناء السلق. يغسل السفرجل جيداً بالماء ويقشر أو يترك من دون تقشير بحسب الرغبة.

يمكن قلي اللحم بسمن نباتي قبل سلقه.

يقشر السفرجل ويقطع الى اربعة اقسام او اكثر. ينزع بزره جيداً بسكين حادة ويضاف الى اللحم المسلوق والثوم المدقوق والنعناع والطماطم وعصير الطماطم والليمون والماء والملح. يترك الوعاء مغطى على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفّف النار حتى ينضج.



# خضر مشكّلة

طبق من الخضر المنوعة مع قطع من لحم الموزات. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع ومسلوق
- ربع كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- سبع حبات من البطاطا
- سبع حبات من الجزر
- كاس ونصف من البازلاء
- ثلاث بصلات مقطّعة
- كيلوغرام من الباذنجان
- كيلوغرام من الكوسا
- ربع كيلوغرام من الفطر او علبة كبيرة محفوظة
- ربع كيلوغرام من البامياء
- عشر حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)
- خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- كاس ونصف من عصير الطماطم
- نصف كاس من الماء الساخن
- حبة من الفليفلة الخضراء
- عصير نصف ليمونة حامضة

## التحضير

تغسل الخضر. ينظف الارضي شوكي من اوراقه الخارجية ويزال الزغب من داخله بسكين حادة وينقع في ماء يحوي عصير نصف ليمونة حتى لا يسوّدّ لونه.

تغطس حبات الطماطم في الماء المغلي مدة دقيقة ثم ترفع وذلك ليسهل تقشيرها.

ينظف الفطر من الأتربة ويغسل إذا كان طازجاً ويسلق مدة ربع ساعة. أما إذا كان محفوظاً فإنه يغسل فقط ومن ثم يوضع مع باقي الخضر في الصينية. يمكن استعمال أي نوع من الخضر بحسب موسمها.

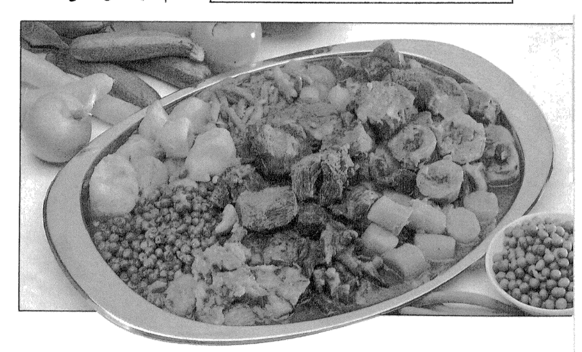
يمكن ايضاً طهو الخضر المنوعة في فرن حار على أن توضع في صينية مغطاة حتى تنضج.

تقشر حبات الباذنجان والبطاطا والجزر وتقطّع مع الفليفلة الى قطع متوسطة الحجم. تقطّع الكوسا قطعاً عرضية. تنظّف اللوبياء وتقطّع إلى قطع متوسطة الحجم. تزال اعناق حبات البامياء ثم تغسل وتجفّف جيداً.

يسلق الجزر واللوبياء والبازلاء، كل على حدة وتضاف اليه ملعقة صغيرة من السمن.

يقلى باقي الخضر بالسمن بالترتيب (البطاطا ثم الكوسا ويتبعها البصل والباذنجان والبامياء ثم الأرضي شوكي).

ترتّب الخضر في وسط الصينية مع اللحم وتوزّع الطماطم المقشرة فوق الخضر المسلوقة والمقلية. يضاف الماء وعصير الطماطم والملح والبهار وتترك الصينية مغطاة على نار متوسطة ثم خفيفة حتى تنضج.



# سلق باللحم

طبق رئيسي من السلق مع اللحم المفروم. يؤكل الى جانب الأرز واللبن الزبادي بالثوم.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السلق
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم فرماً ناعماً
- كاسان من عصير الطماطم (اختياري)
- بصلة كبيرة الحجم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

يغسل السلق وتفرم أوراقه فرماً خشناً، كما تقطّع ضلوعه قطعاً متوسطة الحجم.

يسلق في الماء المغلي مدة دقيقة ثم يصفّى في مصفاة.

تقشر البصلة وتفرم ناعماً.

يمكن اضافة الصنوبر الى البصل بعد قليه بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم والملح والبهار ويقلّب الخليط على نار خفيفة.

يعصر السلق ويضاف الى خليط اللحم والبصل. يقلب على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يصب قليل من الماء الساخن وعصير الطماطم (اذا استخدم) ويترك الوعاء مغطى حتى ينضج ويجفّ ماؤه.

يقدّم ساخناً ويؤكل مع الأرز المفلفل واللبن الزبادي المضاف اليه الثوم المدقوق والنعناع المجفّف.



عرف السلق منذ زمن بعيد، ويقال ان الملك الفرنسي «شارلمان» الذي عاصر هارون الرشيد كان من محبيه، وانه أمر بزرعه في بساتينه. يشبه السلق السبانخ من حيث غناه بالمعادن وخصوصاً الحديد والكالسيوم. ينصح به المصابون بفقر الدم ويستعمل كمسكن من الم الجروح السطحية.

# باذنجان بالثوم والليمون

طبق رئيسي من الباذنجان ولحم الموزات والطماطم. يؤكل الى جانب الأرز.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.**

## المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الباذنجان
- سبع حبات من الطماطم الناضجة
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطّع
- راس ونصف من الثوم مدقوق
- ثلاث حبات من البصل
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- عصير ليمونتين حامضتين

## التحضير

يُغسل الباذنجان. يقشّر ويقطّع قطعاً متوسطة الحجم.

تُغطّس حبات الطماطم في الماء الساخن مدة دقيقتين ليسهل تقشيرها. تقشّر وتقسم الى نصفين وينزع منها البزر.

يُقلى اللحم جيداً بالسمن. يسلق نصف سلق في الماء المضاف اليه البصلة والملح والفلفل.

يؤخذ مقدار كأس ونصف من مرق اللحم. يقشّر البصل المتبقي ويقطّع على شكل أهلّة (اجنحة).

توضع قطع اللحم في أسفل الوعاء. وتمد فوقها طبقة من البصل المقطع ثم طبقة من الباذنجان وثالثة من الطماطم.

يعاد وضع طبقة من الباذنجان وأخرى من الطماطم. يصب مرق اللحم ويترك على نار متوسطة بعد ان يضاف اليه النعناع والثوم المدقوق وعصير الليمون. تخفّف النار ويترك حتى ينضج. يقدّم الطبق ساخناً.

# بقله باللحم

طبق من البقلة مع اللحم المفروم او قطع اللحم. يؤكل الى جانب الأرز.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- خمس عشرة حزمة من البقلة
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم او المقطع بحسب الرغبة
- راس من الثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

تنظّف البقلة من الأعشاب والأوراق الصفراء، ثم تفرم فرماً خشناً. تغسل جيداً وتصفى.

يقلى البصل والثوم المدقوق بالسمن حتى يذبلا.

يضاف اللحم المفروم والملح والبهار ويقلب حتى ينضج أو يقلى اللحم بالسمن ويسلق مع البصل والملح والبهار إذا كان قطعاً.

تضاف البقلة الى خليط اللحم المفروم والبصل وتترك على نار خفيفة مع إضافة قليل من الماء الساخن أو مرق اللحم حتى تنضج.

يمكن تزيين الطبق بشرائح الليمون وبعض شرائح البصل والطماطم.

# البرغل

طبق سهل التحضير ولذيذ الطعم، يُقدّم مع اللبن الزبادي.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

## المقادير

- **كاسان من البرغل الخشن**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **ماء ساخن بحسب الحاجة**

## التحضير

ينقى البرغل من الأوساخ ويغسل تحت الماء الجاري ويصفّى. يوضع مقدار كأسين من الماء مع الملح في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. يحمى السمن على نار خفيفة، يمكن تحميص البرغل بالسمن قبل وضعه في الماء والملح لتبدو حبات البرغل متفرقة بعد نضجه.

يصب البرغل المصفى فوق الماء ويجب أن يكون مستوى ارتفاع الماء فوق البرغل بمقدار إصبعين.

يترك على نار متوسطة حتى يمتص الماء، تخفف النار، يصب السمن ويحرّك ويترك حتى ينضج.

## بـرغــل بالفليفلــه

برغل بالفليفلة المطحونة والطماطم والكمون. يقدم مع المخللات والسلطة.

**عدد الاشخاص:** خمسة، **مدة التحضير:** خمس دقائق، **مدة الطهو:** خمس وعشرون دقيقة

### المقادير

- كاس من البرغل الخشن
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة المطحونة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ثلاث حبات من الطماطم
- ملح بحسب الرغبة
- قليل من زيت الزيتون

### التحضير

يُحمص البرغل بملعقة من الزيت حتى يحمرّ قليلاً.

تُقلى البصلة بالزيت وتضاف اليها الفليفلة المطحونة والكمون والملح والطماطم المقطعة. ويقلب الكل مدة خمس دقائق على نار خفيفة، يصب قليل من الماء الساخن، وتقوّى النار تحت الوعاء حتى يبدأ بالغليان.

يوضع البرغل المحمّص فوق خليط الطماطم والبصل ويتابع الطهو على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج البرغل من دون ان يجف ماؤه كثيراً.

## برغـل بالفـول

طبق سوري مغذٍ. اساسه البرغل والفول واللحم يُقدّم الى جانب اللبن الزبادي او السلطة.

**عدد الاشخاص:** خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من الفول الاخضر
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مسلوق مع البصل والملح والفلفل
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لقلي الفول
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لقلي الثوم والكزبرة
- كاس من البرغل الخشن المنقى والمغسول
- ملح بحسب الرغبة
- كاسان من مرق اللحم
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء او ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة

### التحضير

يقشر الفول وتؤخذ الحبات، تغسل ويحتفظ بها في الماء حتى لا يَسْوَدّ لونها. يصفى الفول ويقلى بالسمن ثم يطهى بمرق اللحم ويعدّل المرق بزيادة الماء اذا نقص المرق.

يقلى الثوم مع الكزبرة بالسمن.

يصب البرغل فوق الفول ونصف قطع اللحم والمرق. يضاف الملح ويتابع الطهو على نار متوسطة ثم خفيفة.

يسكب البرغل في طبق التقديم ويوزّع على سطحه اللحم المتبقي والكزبرة والثوم.

عرف الفول منذ القديم، وكان يؤكل نيئاً ويابساً ومطهواً. يعتبر الغذاء الرئيسي لسكان حوض البحر الأبيض المتوسط. مركّباته الغذائية هي: الماء والمواد البروتينية وبعض الأملاح المعدنية كالكالسيوم والفوسفور والحديد والكبريت وفيتامين «ب».



برغل بالفول

# برغل بالكمأة

من الاطباق السورية الشهيرة، اساسه البرغل والكمأة واللحم.

يقدّم الى جانب اللبن الزبادي والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كاسان من البرغل الخشن
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
- سبع حبات كبيرة من الكمأة الطازجة او المعلبة
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ماء بحسب الحاجة

## التحضير

تنظّف الكمأة من الأتربة براس سكين، تنقع بالماء ويعاد تنظيفها. تقطّع إلى قطع كبيرة الحجم.

يُقلى البصل بملعقة كبيرة من السمن حتى يذبل، يضاف اللحم المفروم، يحرّك حتى ينضج.

توضع الكمأة المقطّعة وتقلّب حتى تذبل ويصير لونها ذهبياً، يضاف الملح والفلفل والماء وتترك في الوعاء المغطى مدة نصف ساعة أي حتى تقارب النضج.

يحمّص البرغل على نار خفيفة في المقلاة حتى يصير لونه زهرياً ويضاف الى الوعاء مع الملح وقليل من الماء الساخن، اذا كان الماء قليلاً، ويترك على نار متوسطة حتى يمتصّ البرغل الماء. تخفّف النار ويترك عليها حتى ينضج. يذوب السمن المتبقي ويصب فوق البرغل والكمأة. يحرّك ويترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة جداً. يقدم ساخناً.

# مغربيّه بالكاري

طبق رئيسي من المغربية بالكاري والدجاج والحمص والبصل والتوابل. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

## المقادير

- كيلوغرام من المغربية
- كاس من الحمص المنقوع
- كيلوغرام من البصل الصغير الحجم
- دجاجة مسلوقة ومنزوع عظمها
- قليل من البهار الابيض
- ملعقة صغيرة من الكراويا
- ملعقة صغيرة من الكاري
- قليل من جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

## التحضير

يسلق البصل مع الحمص على نار خفيفة، وتوضع المغربية في مصفاة فوق الوعاء المحتوي على البصل والحمص، وتغطى بقطعة من الشاش. تترك مدة ساعتين الى ثلاث ساعات على نار خفيفة حتى ينضج كل من الحمص والمغربية.

يؤخذ نصف خليط الحمص ويضاف الى قطع الدجاجة الخالية من العظام، توضع الكراويا والكاري والبهارات والملح مع خليط الدجاج والحمص وقليل من مرق الدجاج. تقلى المغربية بالسمن مع الكمية الباقية من الحمص والبصل مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

تقدّم المغربية بالطبق مع صلصتها. إذا كانت الصلصة قليلة الكثافة يمكن إضافة ملعقة كبيرة من الدقيق وتقليبه فيها جيداً لتلافي تشكّل الحبيبات.

# فـوليّــه

فول اخضر باللحم والثوم والكزبرة. يقدّم مع اللبن الزبادي.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- **كيلوغرام من الفول الاخضر**
- **نصف كيلوغرام من لحم الغنم (ألموزات)**
- **ملعقة صغيرة من الملح**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **بصلة مقطعة**
- **ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي**
- **خمسة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة او ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة**

## التحضير

يغسل الفول وينظّف من الخيـوط الجانبيـة ويقطّع الى نصفين ويوضع في الماء حتى لا يسوَدّ.

يسلق اللحم نصف سلق مع البصل والملح والفلفل. يقلى الثوم المدقوق مع الكزبرة، بالسمن.

يضاف الفول المصفى إلى الثوم ويقلّب الكل مـدة عشر دقائق. يصب اللحم ومرقه بحيث يغمر الفول. يترك الكل على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، تخفّف النار ويتابع الطهو حتى يتم النضج.



## فول اخضر مدمّس

فول اخضر متبل بالثوم وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.**

### المقادير

- كيلوغرام من الفول الأخضر
- عصير ليمونتين حامضتين
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ربع كاس من زيت الزيتون
- بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً

### التحضير

ينظف الفول من الخيوط الجانبية وتؤخذ حباته ثم تغسل وتترك في الماء حتى لا يسودّ لونها. تغمر الحبات بالماء وتسلق حتى تنضج. يخلط الثوم المدقوق مع عصير الليمون والبصل والملح والبقدونس المفروم والزيت خلطاً جيداً وتضاف حبات الفول المسلوقة. يقدّم الفول ساخناً أو بارداً، مزيناً بالبقدونس.

## بـــازلا

طبق رئيسي من البازلاء واللحم والطماطم والجزر. يقدم الى جانب الارز والسلطة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- كيلوغرام من البازلاء الخضراء أو علبة كبيرة من البازلاء المعلبة
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع
- بصلة كبيرة مقطعة
- اربع حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة
- اربع حبات من الجزر مقطعة دائرياً
- كاسان من مرق اللحم
- كاسان من عصير الطماطم او ملعقتان من صلصة الطماطم المكثّفة (ربّ) مذوبتان بالماء الساخن
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

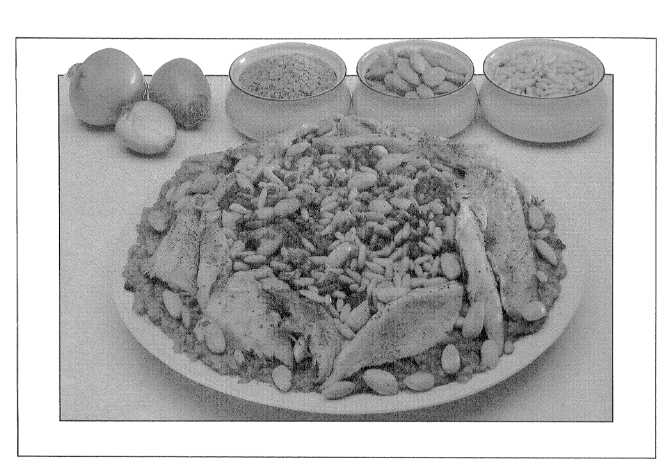
### التحضير

يقلى اللحم بالسمن ثم يسلق مع البصلة والملح والفلفل حتى يقارب النضج. يمكن الاستعاضة عن قطع اللحم بشرائح منه او بكرات الكفتة المحشوّة بالصنوبر بعد قليها بالسمن، ويمكن اضافة حبتين من البطاطا مع الجزر الى البازلاء. اذا استخدمت حبات البازلاء الخضراء فإن سلقها يحتاج الى مدة أطول.

تضاف البازلاء الملوحة بقليل من السمن والجزر المقطّع والطماطم وعصيرها والملح الى اللحم ومرقه.

يترك الوعاء مغطى على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. يصحّح الملح، تخفّف النار، ويتابع الطهو. بعد أن يتم النضج، تسكب البازلاء في طبق التقديم.

لا يستغرق طهو الفول الأخضر وقتاً طويلاً وهذا ما يميزه عن الفول المجفّف. يزداد طعمه لذة عندما يطهى مع قلوب الأرضي شوكي. يحفظ الفول الأخضر طيلة أيام السنة في الثلاجة ليستهلك في غير موسمه.



# فـريكـه

دجاج مع القمح الأخضر المشوي، من الأطباق السورية الشهية. يقدم مزيناً باللوز والصنوبر.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- دجاجة واحدة او نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) بحسب الرغبة
- بصلة مقشرة ومنظفة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار (الفلفل الاسود)
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم والمقلي بسمن نباتي
- نصف كاس من الصنوبر المنقى والمحمّص بسمن نباتي
- نصف كاس من اللوز المقشر والمحمص بسمن نباتي
- كاسان من الفريكة

## التحضير

يقلى لحم الموزات أو الدجاج بملعقة كبيرة من السمن حتى يحمرّ من كل جوانبه.

يغمر اللحم أو الدجاج بالماء، وتضاف اليه البصلة المقشرة والملح والفلفل الأسود (البهار)، ويترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يحتفظ باللحم أو الدجاج جانباً بعد نزع عظمه ويصفى المرق.

تنقى الفريكة من الشوائب ثم تغسل وتصفى. يوضع مرق اللحم أو الدجاج على النار مع ملعقة متوسطة من السمن ويصحح ملحه، عندما يبدأ المرق بالغليان تضاف الفريكة المغسولة والمصفاة ويعيّر ماؤها ليكون ارتفاع الماء أعلى بمقدار إصبعين من مستوى ارتفاع الفريكة. تترك على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان ثم تخفّف النار تحتها ويراعى عدم تحريكها أثناء الطهو. تحمّر ملعقة من السمن وتوضع فوق الفريكة الناضجة. تقدّم ساخنة مزيّنة باللحم المقطّع والمفروم او بقطع الدجاج مع اللوز والصنوبر.

# فاصوليا حب

فاصولياء باللحم والثوم وصلصة الطماطم. تقدم ساخنة الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من حب الفاصولياء الابيض
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- بصلة كبيرة مفرومة
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة كبيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم

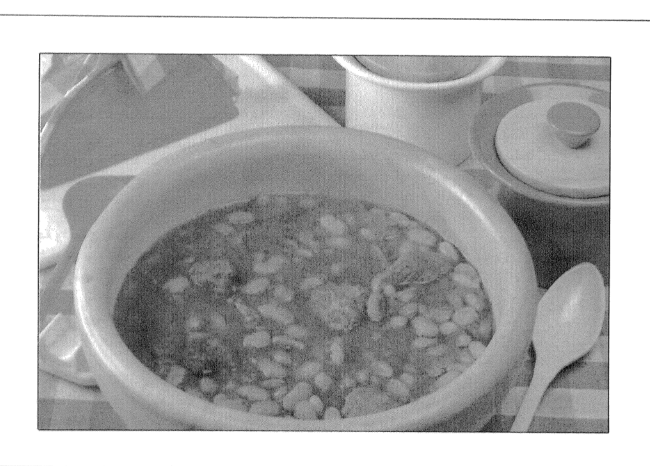
## التحضير

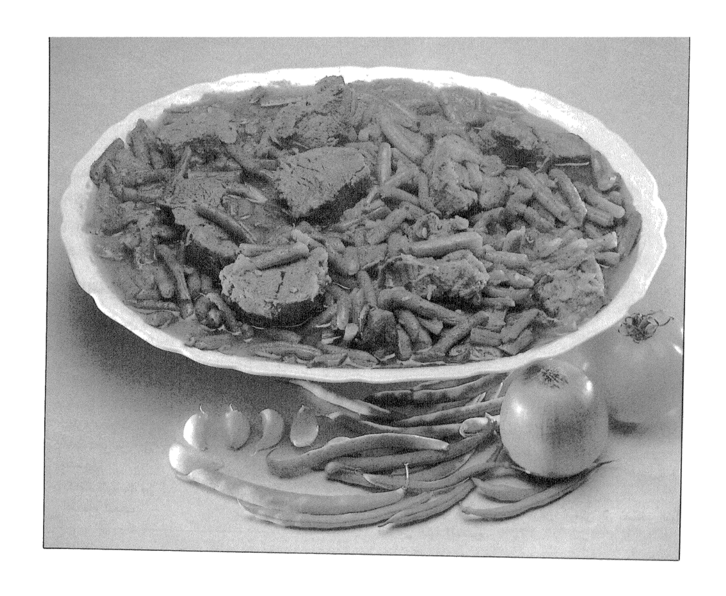
ينقّى حب الفاصولياء ويغسل وينقع ليلة كاملة في الماء المضاف اليه ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم حتى تصير قشرة الحب طرية ثم يغسل ويصفّى.

يقلى البصل واللحم بالسمن وتضاف اليهما حبات الفاصولياء ويقلب الكل مدة عشر دقائق.

يضاف عصير الطماطم والملح والبهار ويغمر الكل بالماء ويترك على نار متوسطة ثم تخفّف النار.

يضاف الثوم المدقوق ويتابع الطهو حتى ينضج الحب ويثخن المرق. يقدم الطبق ساخناً.





# فاصوليا خضرا

طبق رئيسي من الفاصولياء الخضراء مع اللحم والطماطم.

يُقدم الى جانب الارز او السلطة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء)
- كيلوغرام من اللحم المقطّع
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ثلاثة فصوص من الثوم مقشرة ومدقوقة
- كاسان من مرق اللحم
- كاسان من عصير الطماطم
- بصلة مقشرة ومقطعة
- قليل من الملح والفلفل الاسود
- اربع حبات من الطماطم مغسولة ومقشرة ومقطعة

## التحضير

يقلى اللحم بملعقة من السمن حتى يحمرّ ثم يضاف اليه الماء والبصلة المقطعة والملح والفلفل الأسود ويترك على نار متوسطة في وعاء مغطى حتى ينضج.

يمكن اضافة الكزبرة اليابسة.

تزال الخيوط الجانبية من حبات الفاصولياء وتقطع قطعاً متوسطة تغسل وتصفى.

تلوّح قطع الفاصولياء بالسمن المتبقي حتى تذبل، تضاف إليها الطماطم وعصيرها ومرق اللحم. يصحح الملح وينثر الفلفل ويضاف الثوم المدقوق وتترك على نار متوسطة في الوعاء المغطى حتى تبدأ بالغليان. تخفف النار وتترك حتى تنضج. يقدم الطبق ساخناً.

# لبنيّه

طبق مغذٍ من اللبن الزبادي الساخن والنعناع. يمكن ان يؤكل مع الأرز.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرامان من اللبن الزبادي
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مقطع
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلث كاس من الأرز مسلوق
- ملعقة متوسطة من النعناع الجاف
- بياض بيضة او ملعقة كبيرة من النشاء (الكورن فلور) المذوب في الماء
- بصلة مقشّرة ومقطّعة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح وفلفل وقرفة بحسب الرغبة

## التحضير

تُغسل قطع اللحم، تُقلى بالسمن حتى تحمرّ، تُضاف اليها البصلة المقطّعة والملح والفلفل والقرفة. تُغمر بالماء، تُسلق في وعاء مُغطّى على نار متوسطة حتى تنضج.

يُطهى اللبن الزبادي بعد إضافة النشاء المذوّب بالماء والملح اليه، على نار متوسطة مع الاستمرار بالتحريك في اتجاه واحد بملعقة خشبية، حتى يبدأ بالغليان.

يُضـاف اليه مـرق اللحم وقطع اللحم والأرز المسلـوق، ويُحرّك باستمرار حتى يغلي. يُترك الوعاء بلا غطاء. يُخلط الثوم المدقوق مع النعناع ويوضع فوق مزيج اللبن الزبادي.

يُمكن استبدال النعناع بالكزبرة الخضراء أو اليابسة أو بالطرخون. يتابع الطهو مدة خمس دقائق اخرى.

تقدّم اللبنية مع الأرز أو البرغل، ويمكن ان تضاف اليها أقراص الكبة المحشوّة.

# فتة اللسانات

لسانات مع الخبز المحمص واللبن الـزبادي. تقـدم مزينـة بالصنوبر المحّمص والنعناع والبقدونس.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- خمسة لسانات غنم او لسان عجل
- رغيفان من الخبز العربي
- كيلوغرام من اللبن الزبادي
- بصلة كبيرة مقطعة
- عصير ليمونة حامضة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص بسمن نباتي
- ملعقة كبيرة من النعناع الأخضر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- سمن نباتي لقلي الخبز

## التحضير

تُغسل اللسانات جيداً بالماء والصابون والفرشاة. تُسلق مع الملح والبهارات (بهار، قرفة، فلفل، جـوز الطيب) والبصل. يغطّى الوعاء ويتابع الطهو على نار متوسطـة حتى تنضج اللسانات. ترفع وتنزع قشرتها الخارجيـة. تقطع الى قطـع صغيرة. تعاد الى الوعاء لتحافظ على سخونتها. يقطع الخبز بسكين الى مربعات متوسطة الحجم، تقلى بالسمن أو تُحمّص بالفرن، ثم تُرتب في طبق التقديم، وتسقى بمرق اللسانـات المُصفّاة.

يُمزج اللبن الزبادي مع الثوم المدقوق وعصير الليمون وملعقتين من مـرق اللسانـات ويصب المزيـج فوق الخبـز المحمّص. تُـوزع قطع اللسـانات فـوق اللبن، يُزين الطبق بـالنعنـاع والبقدونس المفروم والصنوبر المحمّص بالسمن. يقدم عـلى الفور قبل أن يطرى الخبز.

يمكن اضافة مقدار ربع كأس من الخل أو قليل من عصير الليمون الى ماء سلق اللسانات. يمكن ايضاً إضافة ملعقة من الطحينة الى مزيج اللبن الزبادي.



مـراحـل اعـداد هـذا الصنف الـدسم دقيقـة وآخرها ترتيب المواد في طبق التقديم بشكل مشهٍّ.

# فتّة المكدوس

من الأطباق الدمشقية الشهيرة. باذنجان محشو باللحم مع اللبن الزبادي. يقدّم مع الخبز المحمّص.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.**

## المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- نصف كاس من الصنوبر
- كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ملعقة كبيرة من الطحينة
- فصّان من الثوم مدقوقان
- بصلة كبيرة مفرومة (اجنحة)
- رغيفان من الخبز العربي مقسّمان الى مربعات
- كاسان من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من دبس الرمان (ربّ)
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي او زبدة لقلي الباذنجان
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لتحميص الخبز وأخرى لقلي اللحم
- ملح وبهار وقرفة بحسب الرغبة
- نصف كاس من الصنوبر واللوز المقشران والمحمصان بسمن نباتي

## التحضير

يُغسل الباذنجان. يُجوّف قليلاً. يُعاد غسله ثم يُصفّى. يُحَمّر الصنوبر بالسمن، يُرفع ويوضع مكانه اللحم المفروم. يُقلّب مع الملح والبهار حتى ينضج.

يُخلط الصنوبر مع اللحم وتُحشى به حبات الباذنجان، وتُغلّف بقطعة من اللب حتى لا يخرج الحشو في أثناء الطهو.

يمكن استبدال الباذنجان بالكوسا واتّباع الطريقة نفسها في الطهو، فيسمّى الطبق «فتة المكمور».

تقلى حبات الباذنجان بالسمن وتقلب جوانبها على نار خفيفة حتى تذبل ثم ترفع. يقلى البصل بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه عصير الطماطم والملح والبهار وقليل من الماء الساخن. يصبّ دبس الرمان ويترك الكل على نار متوسطة حتى يغلي فيضاف اليه الباذنجان.

تخفّف النار ويترك عليها الباذنجان حتى ينضج. يحمّر الخبز ويرتّب في طبق الفرن ويسقى بقليل من المرق. يمزج اللبن الزبادي مع الثوم المدقوق والطحينة ويصبّ المزيج فوق الخبز. يوزع الباذنجان عليه ويضاف اليه قليل من مرقه. يزيّن الطبق بالصنوبر واللوز.

يوضع على نار خفيفة حتى يسخن الخبز.

يقدّم الطبق ساخناً.

# فتّة الخل

طبق من الخبز المسقى بمرق اللحم. يؤكل بعد صب اللبن الزبادي على الخبز واضافة اللحم والكلى.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.**

## المقادير

- كيلوغرام من لحم فخذ الغنم (الموزات) مقطّع
- نصف كيلوغرام من كلى الغنم
- راسان من الثوم مدقوقان
- ثماني بصلات
- ملعقة كبيرة من الطحينة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او زبدة
- كيلوغرام من اللبن الزبادي
- رغيفان من الخبز العربي محمصان بالزبدة
- عصير نصف ليمونة حامضة
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وفلفل وبهار بحسب الرغبة
- كاس او كاس ونصف من الخل
- ورقة من الغار
- عودان من القرفة

## التحضير

تُزال قشرة الكلى الخارجية. تُغسل وتُسلق على نار متوسطة مدة ربع ساعة. تُرفع وتُقسم كل قطعة الى قسمين.

يُقشر البصل ويُقطع الى اجنحة. يُقلى بالسمن حتى يذبل ثم يُرفع. يُقلى الثوم المدقوق قليلاً، ثم يُرفع وتقلى الكلى المقطعة.

تُغمر قطع اللحم بالماء وتُسلق على نار متوسطة حتى تظهر الرغوة (الزفرة) على السطح، فتُزال بملعقة متعددة الثقوب. تضاف القرفة وورق الغار والملح والبهارات ويُترك اللحم على نار متوسطة حتى يقارب النضج، يُضاف اليه البصل والثوم والكلى والسمن والخل ويُتابَع الطهو حتى يتم النضج. يُخلط اللبن الزبادي جيداً مع الطحينة والليمون وفصّين من الثوم المدقوق.

تُرتّب قطع الخبز المحمّصة في طبق قليل العمق، وتُسقى بمرق اللحم. يُصَبّ عليها خليط اللبن الزبادي والطحينة ويضاف اللحم والكلى والبصل والبقدونس المفروم. يُقدّم الطبق قبل ان يطرى الخبز.

# تسقيه

من الأطباق الشعبية. تقدّم على نوعين، مع السمن او مع الزيت. تؤكل ساخنة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: عشر ساعات**

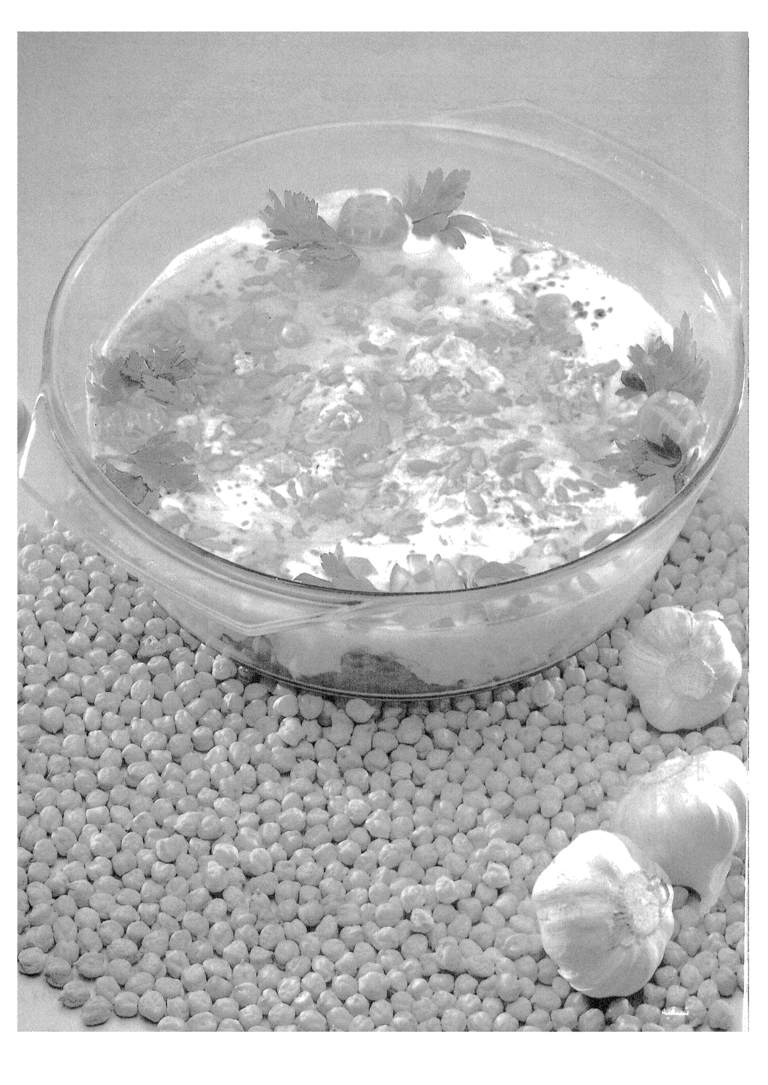
## المقادير

- نصف كيلوغرام من الحمّص
- رغيفان من الخبز العربي المحمّص بالسمن والمقسم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كاس من الصنوبر
- كيلوغرام من اللبن الزبادي (الرائب)
- فصان من الثوم مدقوقان
- ملعقة كبيرة من الطحينة
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء
- ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم

## التحضير

يُنقّى الحمص من الأوساخ ويُنقع مع بيكربونات الصوديوم مدة عشر ساعات. يُغسل ويسلق على نار متوسطة حتى ينضج. يُقلى الصنوبر بالسمن حتى يصير ذهبي اللون. يُرتّب الخبز المحمص في طبق عميق. يمزج اللبن مع الطحينة والثوم والملح جيداً.

يوضع الحمص فوق الخبز ويصبّ فوقه ماء السلق وقليل من السمن. يضاف مزيج اللبن الزبادي وما تبقى من السمن والصنوبر. يزيّن الطبق بالفليفلة ويقدّم ساخناً.



# تريت بالبيض

طبق سريع التحضير من الخبز العربي واللبن الزبادي. يوضع قرص من العجة فوقه، يؤكل ساخناً.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

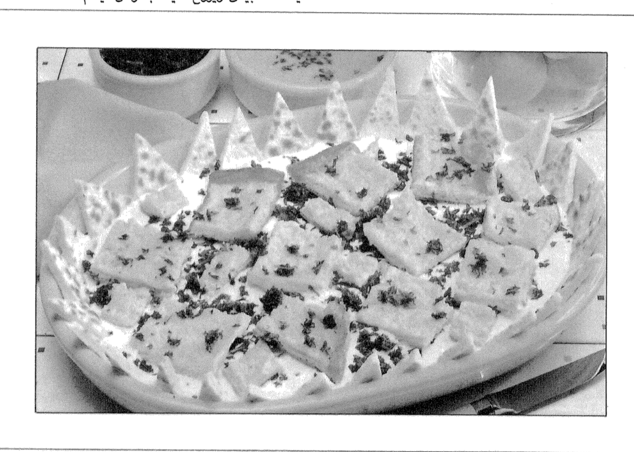
## المقادير

- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **كيلوغرام من اللبن الزبادي**
- **رغيفان من الخبز العربي مقطعان**
- **ملعقة كبيرة من سمن نباتي**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **سبع بيضات**
- **ملعقة كبيرة من الطحينة**
- **ملح وفلفل بحسب الرغبة**
- **زيت نباتي أو سمن نباتي لقلي الخبز**
- **قليل من البقدونس المفروم**

## التحضير

يُتَبَّل اللحم بالملح والفلفل، يُقلى بالسمن حتى يحمرّ. يُمكن الاستغناء عن اللحم والاكتفاء بالبيض المقلي. يُمزج اللبن الزبادي مع الطحينة والثوم المدقوق والملح. يُحمّص الخبز بالسمن ويُرتّب في طبق.

يقلى البيض بالسمن ويخلط أو يترك بشكل عينات ثم ينثر الملح والفلفل. يصبّ مزيج اللبن الزبادي فوق الخبز في الطبق. يضاف البيض ويوزع عليه البقدونس. يقدّم ساخناً.





# فتة الدجاج

طبق من الأرز والدجاج واللبن الزبادي. يزيّن بالبقدونس المفروم ويقدّم.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كاسان من الأرز المطبوخ
- دجاجة
- رغيفان من الخبز العربي
- كيلوغرام من اللبن الزبادي
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة مقطعة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لتحميص الخبز واخرى لسلق الدجاج
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من الطحينة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المطحونة
- ملح وبهار وقرفة بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- لوز وصنوبر محمصان

## التحضير

يُغسل الدجاج وينظف جيداً، يُقلى بالسمن حتى يَحمَرّ، يُغمر بالماء وتُضاف اليه البصلة والملح والبهار والقرفة. يُسلق على نار خفيفة حتى ينضج ويُحتفظ بكأس من مرقه جانباً. يُقطع الخبز الى مربعات، تُحمّر بالسمن قليلاً.

يُمزج اللبن الزبادي مع الطحينة والثوم المدقوق وعصير الليمون مزجاً جيداً. يُرتّب الخبز في طبق يمكن وضعه على النار. يُسقى الخبز بقليل من مرق الدجاج الساخن. يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الأرز فوق الخبز، يُصبّ مزيج اللبن الزبادي فوقه ويضاف الأرز فوق اللبن الزبادي بحيث يغطيه. تُوزّع قطع الدجاج على السطح. يُزيّن الطبق بالبقدونس المفروم والفليفلة الحمراء، واللوز والصنوبر المحمّصَين. يقدّم قبل أن يطرى الخبز.

يُمكن وضع الطبق فوق نار خفيفة جداً حتى يسخن اللبن الزبادي والخبز.



# أوزي

من المعجنات السورية الشهيرة والشهية. تحوي الأرز واللحم والبازلاء والصنوبر واللوز. تقدم ساخنة الى جانب اللبن الزبادي.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- كاسان من الأرز
- نصف كيلوغرام من حبات البازلاء
- نصف كيلوغرام من اللحم المقطع (رأس عصفور)
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
- ملعقتان كبيرتان من اللوز
- عجينة جاهزة (بيف باستري) أو رقائق
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

## التحضير

تسلق حبات البازلاء بالماء مع قليل من السمن حتى تنضج. تصفى ويحتفظ بها جانباً. يسلق اللوز مدّة خمس دقائق حتى يسهل نزع قشرته الخارجية بالضغط عليه بأصابع اليد. يقلى اللحم المقطّع بالسمن مع رشة من الملح والفلفل ثم يضاف اليه قليل من الماء ويترك حتى ينضج.

يقلى الصنوبر بملعقة من السمن حتى يحمر فيرفع منه ويوضع اللوز في السمن ذاته مع استمرار التقليب الى ان يحمرّ.

ينقع الأرز بالماء المغلي المملح، يغسل ويصفى ويطهى بالطريقة العادية المتبعة في طهو الأرز الأبيض.

يمكن تحضير العجينة في المنزل بطريقة عمل العجينة المورقة. يحمى الفرن عند الابتداء بتحضير الأوزي فتدهن الصينية الخاصة بالفرن بالسمن.

يضاف الى الأرز المطبوخ البازلاء واللحم الناضج واللوز والصنوبر والملح والفلفل ويقلب الكل حتى يتجانس.

ترق العجينة بشوبك او تفرش احدى الرقائق الجاهزة بحذر ثم تقطع الى اقراص.

يدهن طبق بالسمن وتوضع فيه اقراص العجين. يوزّع عليها الحشو ويُرص.

تطوى جوانب كل قرص من العجين فوق خليط الارز والبازلاء واللحم، بحيث تغطي الخليط ويضغط جيداً حتى يشكل كرة مسطحة الوجه ويقلب باليد.

ترتب الاقراص في الصينية وتوضع في فرن حار بعد وضع قليل من السمن على وجه كل قرص وتترك فيه حتى يحمر سطحها.

# مجـدرة بـالارز

طبق سوري مغذٍ يحوي العدس والأرز والبصل. يقدم ساخناً مع السلطة أو بارداً مع اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

## المقادير

- كاس من الأرز
- ثلاثة أرباع كأس من العدس
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او نصف كاس من زيت نباتي
- بصلتان مقطعتان الى شرائح

## التحضير

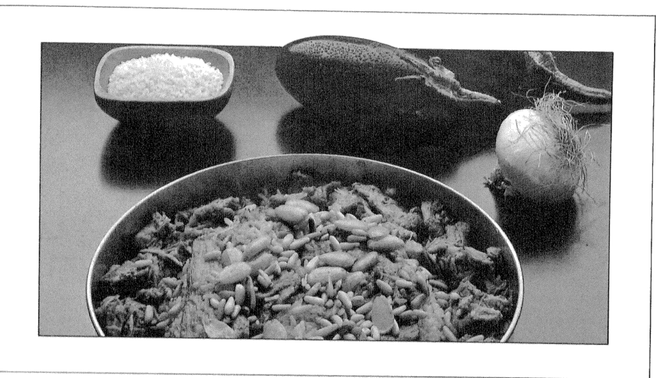
ينقى الأرز وينقع بالماء المغلي المملح مدّة ساعة، يغسل ويصفّى. ينقى العدس ويسلق على نار متوسطة حتى يقارب النضج. يضاف اليه الأرز والملح ويحرك. يجب ان يغطي الماء الخليط بمقدار اصبعين.

يترك الأرز والعدس في الوعاء المغطى على نار خفيفة. يقلى البصل بالسمن حتى يحمرّ لونه.

يوزع السمن المحمى مع قليل من البصل المحمّـر فوق خليط الأرز والعدس ويقلب حتى يتشرب السمن.

يقدم في طبق التقديم ويزين بالبصل المحمّر ويؤكل ساخناً.





# مقلوبة الباذنجان

قالب من الأرز واللحم والباذنجان. مثير للشهية. يقدّم ساخناً مع اللبن الزبادي.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.**

## المقادير

- كاسان من الأرز
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات)
- كاسان من مرق اللحم
- حبة من البصل
- كيلوغرام من الباذنجان
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لسلق اللحم
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي لقلي الباذنجان
- صنوبر ولوز محمصان بسمن نباتي

## التحضير

ينقى الأرز من الأوساخ ويغسل وينقع بالماء المغلي المضاف اليه ملعقة من الملح مدّة ساعة الى ساعتين ثم يغسل بالماء الجاري حتى يصفو ماؤه.

يقشر الباذنجان ويقطع طولياً أو بشكل حلقات. يقلى بالسمن حتى يصير ذهبي اللون ثم يجفف على ورق نشاف.

تقلى قطع اللحم بالسمن ويضاف اليها البصل والفلفل والملح، تغمر بالماء وتترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يصفى مرق اللحم ويحتفظ بمقدار كأسين منه وتوضع قطع اللحم جانبا.

توضع ملعقتان من الأرزّ المصفّى في قعر الوعاء حتى لا تلتصق قطع الباذنجان واللحم في أثناء الطهو.

ترتب قطع اللحم المسلوق فوق الأرز ويحتفظ بقسم منها لوضعها فوق قطع الباذنجان المقلية.

ترتب قطع الباذنجان المقلية والمصفّاة فوق قطع اللحم وعلى الجوانب ويضاف القسم الباقي من اللحم.

تضاف الكمية الباقية من الأرز المصفى فوق قطع الباذنجان المقلية واللحم المسلوق.

يصب مقدار كأسين من مرق اللحم الساخن تدريجاً حتى لا يتغير ترتيب الأرز والباذنجان.

يترك الأرز حتى يقارب النضج ويجف المرق ثم يقلب في صينية أكبر من الوعاء بحذر ويتابع طهوه على نار خفيفة حتى ينضج القسم الثاني من الأرز.

يزين الطبق باللوز والصنوبر ويقدم ساخناً.

# ارز باللحم

طبق من الأرز المسلوق مع اللحم المفروم. يقدّم الى جانب سلطة الخس أو الملفوف أو سلطة اللبن الزبادي والخيار.

**عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة .**

## المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم المقلي بسمن نباتي
- كيلوغرام من اللحم (الموزات) مقطع ومسلوق
- كاسان من الأرز
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي لطهو الأرز
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من اللوز المقشر والمحمّص بسمن نباتي
- كأسان من مرق اللحم
- ملعقتان من الفستق الحلبي المحمّص قليلاً بسمن نباتي
- نصف كأس من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي

## التحضير

يحمّى السمن على نار متوسطة ويصب فوقه مرق اللحم الساخن والملح ويترك حتى يغلي.

يضاف قسم من اللحم المفروم ثم الأرز ويحـرك بحذر ويترك في الوعاء المغطّى على نار خفيفة.

عندما يتم نضج الأرز يخلط مع بقية اللحم المفروم المقلي واللوز والفستق والصنوبر خلطاً جيداً.

يقدم في الطبق بشكل قالب على أن يوضع لحم الموزات في الوسط ويرش فوقه البهار.



# فتّة الأرز باللحم

طبق أساسه الخبز المحمّص واللبن الزبادي والأرز المسلوق واللحم المطبوخ بصلصة الطماطم.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.**

## المقادير

- **كاسان من الأرز**
- **كيلوغرام من اللحم مقطع الى قطع متوسطة**
- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللبن الزبادي**
- **ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة**
- **ملعقتان كبيرتان من الطحينة**
- **ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم**
- **رغيفان من الخبز العربي**
- **نصف ملعقة صغيرة من الملح**
- **بصلة**
- **ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفلفل**
- **عصير نصف ليمونة حامضة**
- **كاس من مرق اللحم**
- **نصف ملعقة صغيرة من دبس الرمان**
- **ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي**
- **ملعقة كبيرة من اللوز المحمّص بسمن نباتي**

## التحضير

يقلى اللحم بملعقة سمن من كل جوانبه، يغمر بالماء ويضاف اليه الملح والفلفل والبصلة وصلصة الطماطم ويترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يقسم الخبز الى مربعات صغيرة.

ينقى الأرز من الأوساخ وينقع بالماء المغلي المملّح مدة ساعة الى ساعتين ثم يغسل بالماء ويصفى ثم يطهى بالطريقة العاديّة.

يضاف الى اللبن الزبادي، عصير الليمون وفصوص الثوم المدقوقة ورشة من الملح والطحينة ودبس الرمان ويحرك المزيج جيداً.

يحمّر الخبز في كمية السمن المتبقية ويرتب في طبق ويسقى بمرق اللحم المصفّى.

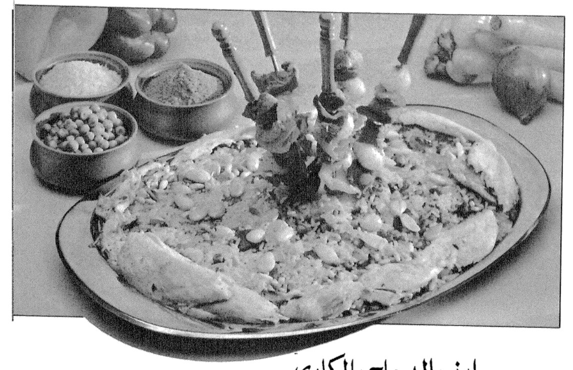
يصب مزيج اللبن والثوم والطحينة فوق الخبز المحمّص بحيث يغطيه كله.

يوزع الأرز الساخن فوق مزيج اللبن.

يوضع اللحم فوق الأرز ويزين الطبق باللوز والصنوبر المحمصين. يقدم على الفور حتى لا يطرى الخبز.



طريقة تقديم هذا الصنف من مراحل اعداده الأساسية ويُحرص في ترتيب مواده على الانسجام بين ألوانها.



طبق رئيسي مواده الأساسية تجعل منه وجبة كاملة. وطريقة تزيينه وتقديمه تتطلب خبرة واتقاناً.

# ارز بالدجاج والكاري

طبقات من الأرز والخضر واللحم. تقدم ساخنة ومزينة بقطع الدجاج الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- ثلاث كؤوس من الأرز الطويل (الاميركي) المغسول
- نصف كيلوغرام من اللحم (مقطّع بحجم راس عصفور)
- دجاجتان مسلوقتان
- ثلاث حبات من الجزر
- ربع كيلوغرام من حبوب البازلاء
- أربع كؤوس من مرق الدجاج المصفّى
- كاس من الماء الساخن
- حبتان من الفليفلة الحمراء والخضراء مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من السمن
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بالسمن
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المحمّص بالسمن
- نصف كيلوغرام من اللحم المشوي
- فليفلة وبصلات صغيرة مشوية للتزيين

## التحضير

يغسل الجزر بالماء ثم يقشر ويقطع الى قطع صغيرة تسلق بقليل من الماء مع نصف ملعقة من الزبدة حتى تنضج. تسلق حبات البازلاء بقليل من الماء مع باقي الزبدة.

يقلى اللحم بالسمن. يملح ويبهر ويصب قليل من الماء فوقه ويترك حتى ينضج في وعاء مغطّى.

يضاف الى مرق الدجاج الماء والكاري والملح ويترك الوعاء مغطّى على نار متوسطة حتى يغلي المرق.

يضاف الأرز الى مرق الدجاج ويحرك رويداً بملعقة ويترك على نار متوسطة حتى يمتص المرق. تخفف النار تحت الأرز ويضاف اللحم المقلي.

توزع حبات البازلاء والجزر المسلوق فوق الأرز ويترك الكل على نار خفيفة حتى ينضج.

تضاف الفليفلة المفرومة الى الوعاء. حين ينضج الأرز يقلّب بحذر. يصب الأرز في طبق. توزّع على جوانبه قطع الدجاج ويزيّن باللوز والصنوبر وأسياخ اللحم المشوي مع البصل والفليفلة.

يمكن اضافة انواع مختلفة من الخضر (فاصولياء، فطر، ذرة...)



# طريقة تحضير الكبّه

هذه الوصفة صالحة لصنع أنواع مختلفة من الكبة. عجينة الكبة هذه يمكن ان تمدّ في صينية او تجوّف وتحشى. يمكن ايضاً قليها او طهوها مع المرق او من دونه.

**عدد الأشخاص:** خمسة، **مدة التحضير:** نصف ساعة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

## المقادير

### مقادير عجينة الكبة

- كاسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم (الهبرة) مدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- بصلة مقسّمة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ماء بارد للعجن
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون

### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- بصلة مفرومة فرماً ناعماً
- قليل من الجوز المفروم
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بالسمن

## التحضير

ينقى البرغل من الأوساخ. يغسل بالماء الجاري. ينقع في قليل من الماء قبل ساعة من طحنه.

يطحن البرغل دورة واحدة مع البصلة في مطحنة اللحم على أن يكون مبلولاً بالماء.

تضاف الهبرة المدقوقة الى البرغل المطحون وتخلط معه خلطاً جيداً بملعقة او باليد المبلّلة بالماء.

يتبل خليط البرغل والهبرة بالملح والبهار والكمون والفليفلة ويعجن حتى يختلط الكل.

يكرر طحن خليط البرغل والهبرة المتبّلة بمطحنة اللحم. يجبل خليط البرغل والهبرة باليدين المبلّلتين بالماء البارد حتى تتشكل عجينة ملساء لزجة متماسكة.

يحضر الحشو كالآتي: يسخّن السمن في مقلاة ويقلى به البصل المفروم ناعماً حتى يذبل ويصير شفافاً. يضاف اليه اللحم المفروم والملح والبهار ويقلّب حتى يصير لونه داكناً ويضاف اليه الصنوبر والجوز.

# كبّه بالارز

كبة بالأرز محشوة باللحم والصنوبر والفستق واللوز. تقدّم ساخنة مع المحمّرة أو السلطة.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- ثلاث كؤوس من الأرز
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ماء للسلق
- بصلة مبشورة
- ملعقة صغيرة من الزعفران لاعطاء الأرز لوناً اصفر
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي

### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من اللوز المقشر والمحمص بسمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمص بسمن نباتي ومثلهما من الفستق الحلبي المقشر
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

يقلى اللحم بالسمن لمدّة دقائق حتى يتحول لونه الى بنيّ داكن. يضاف الصنوبر المحمّص واللوز والفستق مع قليل من الملح والفلفل.

يغسل الأرز جيداً ثم يسلق بالماء مع قليل من الملح والزعفران قبل يوم من تحضير الكبة ويترك في المصفاة حتى يصفى. يطحن في اليوم الثاني في مطحنة اللحم دورة واحدة ثم يخلط مع البصلة المبشورة. يستعمل السمن عوضاً عن الماء في جبل عجينة الكبة وتجويفها ثم اقفالها وذلك بدهن الأصابع بالسمن ثم تجويف قطعة الكبة بشكل بيضوي وحشوها ثم لصق اطرافها بالضغط عليها براحة اليد حتى تتماسك جيداً. يراعى عدم خلط الحشو بقشرة الكبة الخارجية حتى لا تتفكك في أثناء القلي. تقلى بالسمن الذي يغمر الكبة كلياً ثم تخرج عند تحول لونها الى ذهبي. في أثناء القلي تبعد كل قطعة من الكبة عن الأخرى حتى لا تلتصق بها. تقدم ساخنة.

# كبّه سفرجليه

كبة السفرجل مطهوة بمرق اللحم. تقدّم ساخنةً مع الفليفلة الخضراء.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.**

## المقادير

- عشرون قرصاً من الكبة المجوّفة (انظر «كبة البندورة» ص ٣١٨)

### مقادير المرق

- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) بعظمه
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- كيلوغرامان من السفرجل
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم او ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- ملعقة صغيرة من الملح
- عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل (البهار)

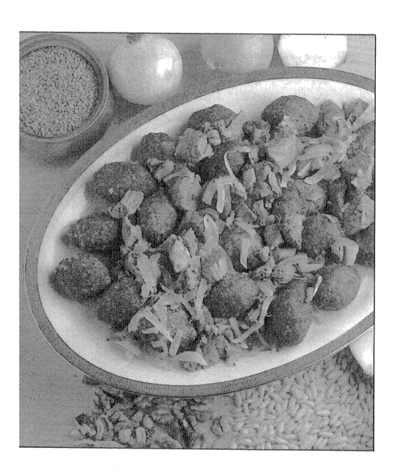
## التحضير

تحضّر اقراص الكبة بطريقة عمل «كبة البندورة» وبالحجم نفسه. يسلق اللحم مع العظم نصف سلق. يغسل السفرجل جيداً بالماء (ويمكن تقشيره لمن يرغب) ثم يقطع إلى أربعة أقسام أو اكثر بحسب حجم السفرجل. يضاف مع الثوم والنعناع وصلصة الطماطم وعصير الليمون والملح والفلفل والسمن الى اللحم ومرقه ويترك على نار معتدلة حتى ينضج السفرجل ويثخن المرق. يضاف السكر ثم اقراص الكبة وتترك مدّة ربع ساعة تغلي مع المرق. تقدّم الكبة السفرجلية ساخنة.

# كبّه بالحميس

كبة محشوة باللحم والبصل والصنوبر والجوز ومطهوة مع اللحم. تقدّم ساخنةً الى جانب السلطة أو اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.



**المقادير**

- كأس ونصف من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- زيت نباتي للقلي
- بصلة مقسمة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل

**مقادير الحشو**

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- قليل من الصنوبر المحمّص والجوز المفروم

**مقادير الصلصة**

- نصف كيلوغرام من اللحم مقطّع
- حبتان من البصل كبيرتان مفرومتان خشناً
- كأس من الماء
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

تحضّر الكبة وتحشى بطريقة تحضير «كبة البندورة» (ص ٣١٨)، ثم تقلى بالزيت الحامي.

يذوّب السمن في وعاء على نار معتدلة ويقلى فيه البصل حتى يذبل ثم يضاف اللحم المقطّع ويقلّب.

يصب قليل من الماء مع الملح والفلفل فوق اللحم المقطّع المقلي ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.

تضاف اقراص الكبة المقلية الى الوعاء وتقلّب مع اللحم والبصل وتترك مدة عشر دقائق قبل تقديمها.

تسكب الكبة بالحميس في الطبق وتزين بصلصتها. تقدم ساخنة.

افضل الشروط المناخية الملائمة لنمو البصل هي البرودة المعتدلة، وأفضل تربة الخفيفة (طينية، رملية) غير المتماسكة، والرملية الغنية بالمواد العضوية. يزرع بدءاً من نهاية آب (اغسطس) وحتى منتصف ايلول (سبتمبر). يفضل ريّ بزر البصل يومياً في الأيام الأولى التالية لزراعته وعدم ترك التربة حتى تجفّ لأن ذلك قد يلحق ضرراً بالبزر النابت.

# كبّه مشويّه

كبة محشوة بالشحم واللحم والفليفلة والجوز. تشوى وتقدّم ساخنةً مع السلطة أو اللبن الزبادي.

**عدد الأشخاص:** سبعة، **مدة التحضير:** ساعة ونصف، **مدة الطهو:** ساعة.

## المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر مدقوق ومهروس جيداً (هبرة)
- كاس ونصف من البرغل الأسمر الناعم
- بصلة مقسمة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون ومثله من الفلفل
- ماء مثلج للعجن

### مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من الشحم أو ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء المدقوقة
- ملعقة كبيرة من الجوز المطحون
- بصلة صغيرة مبشورة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (البهار)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون

## التحضير

تحضر عجينة الكبة المشوية بطريقة عمل الكبة على أن يبل البرغل بالماء قبل ساعة ونصف من تحضيره ثم يطحن مرتين متتاليتين مع البصل ومرّة ثالثة مع الهبرة المضاف اليها الملح والكمون والفلفل. تُبَلّ الأيدي بالماء المثلّج وتعجن الكبة حتى تصير عجينة متماسكة لزجة، تقطّع الى قطع بحجم حبة الجوز.

عند استخدام الشحم يطحن ثم يخلط مع النعناع والفلفل والكمون والفليفلة المدقوقة والبصل المبشور والجوز المفروم.

يضاف الى الزبدة قليلٌ من الجوز المطحون واللحم المفروم المقلي. ثم يملّح ويتبّل بالفلفل والكمون.

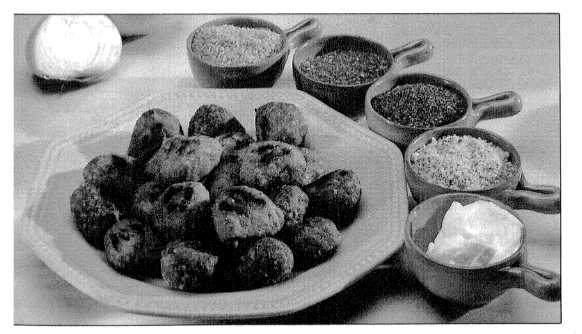
يضاف النعناع الجاف والفليفلة المطحونة والبصلة المبشورة الى خليط الزبدة والبصلة ويقلّب.

توضع قطعة من عجينة الكبة في اليد وتجوف بإصبع اليد الأخرى على أن يكون حجم الكبة صغيراً.

تحشى بالحشو المحضر من الزبدة والجوز والبصل والتوابل بملعقة صغيرة.

يلصق طرفا قرص الكبة المجوّف بشكل خط مستقيم على أن تأخذ الكبة شكل مثلث.

تشوى على نار متوسطة ثم توضع في وعاء مع ملعقة من السمن على نار خفيفة وتقدم.



طبق تقليدي من أنواع الكبة التي يتميّز بها المطبخ السوري. تكسبه الفليفلة والجوز نكهة طيّبة.

# كبّه صاجيّه

أقراص من الكبة محشوة، يمكن شيّها على الصاج. تقدّم ساخنةً مع السلطة والمحمّرة أو اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- ثلاث كؤوس من البرغل الأسمر الناعم
- كيلوغرام من الغنم او العجل (الهبرة)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- سمن نباتي للقلي
- ملعقة صغيرة من الكمون
- بصلة مقسمة

### مقادير الحشو

- ربع كيلوغرام من الشحم او ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم المقلي
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- بصلة مبشورة
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- بصلة مبشورة
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المدقوقة
- ملعقة كبيرة من الجوز المطحون
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

تتبع طريقة تحضير الكبة نفسها على أن ينقع البرغل قبل التحضير بمدّة ساعتين ثم يطحن بمطحنة اللحم دورتين مع البصلة ودورة واحدة مع الهبرة بعد اضافة الملح والفلفل والكمون. يحضر الحشو بالزبدة أو الشحم وإذا استعمل الشحم يطحن ثم يخلط مع الفليفلة والنعناع والملح والكمون والفلفل والبصلة المبشورة والجوز المفروم ويمكن اضافة اللحم المفروم على أن يقلى بالسمن ثم يخلط مع الشحم بعد تصفيته.

تخلط الزبدة مع اللحم المفروم والمقلي خلطاً جيداً ويضاف اليهما الجوز المطحون.

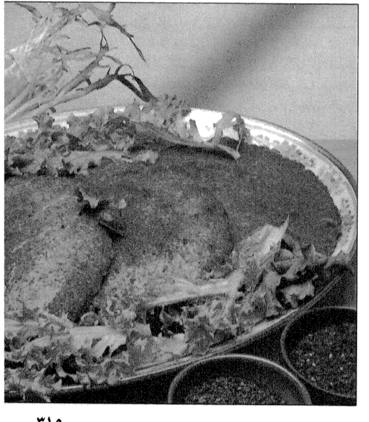
يملّح الخليط ويبهّر وتضاف اليه البصلة المبشورة والنعناع والفليفلة والكمون ويقلّب جيداً.

يقلب في صحن ويغطى بقطعة من النايلون. تؤخذ قطعة من عجين الكبة بحجم البيضة وترق. بعد رق القرص على قطعة النايلون يوضع الحشو المحضر بملعقة في وسط القرص.

يرق القرص الثاني من الكبة بالطريقة نفسها وبحجم القرص الأول. يوضع القرص الثاني المرقوق فوق الحشو ويرق القرصان سوية بحيث يشكلان قرصاً واحداً رقيقاً.

تزال قطعة النايلون عن وجه القرص المرقوق بحذر، يحضر الصاج أو مقلاة من النوع الذي لا يلتصق فيه الطعام. يوضع قليل من السمن في المقلاة ويقلى القرص حتى يحمرّ وجهه السفلي قليلاً.

يقلب قرص الكبة على الوجه الثاني ويراعى عدم تحميره كثيراً ثم يقدم ساخناً.



# كبّه سماقيه

طبق من اقراص الكبة المحشوة والمطهوة مع الباذنجان وصلصة الطماطم واللحم.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- كاسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر (الهبرة)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة مقسمة
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ماء بارد للعجن

### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص بسمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الجوز المفروم ناعماً

### مقادير المرق

- اربع حبات من الباذنجان
- سبعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- كاس من السماق
- كاس من الماء
- ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
- كيلوغرام من لحم الغنم (الموزات) مسلوق
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- بصلة مفرومة تسلق مع اللحم

## التحضير

تحضّر الأقراص بطريقة عمل اقراص «كبة البندورة» (ص ٣١٨). توضع كمية السمّاق في الماء وتترك على النار حتى تغلي ثم تصفّى ويحتفظ بالمرق.

يغسل الباذنجان ثم يقطع طولياً مع قشره الى مربعات صغيرة. (يمكن تقشيره).

تضاف قطع الباذنجان المقطعة الى قليل من المرق الحاوي اللحم المسلوق مع البصل.

يضاف إلى الوعاء عصير الطماطم ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ المرق بالغليان.

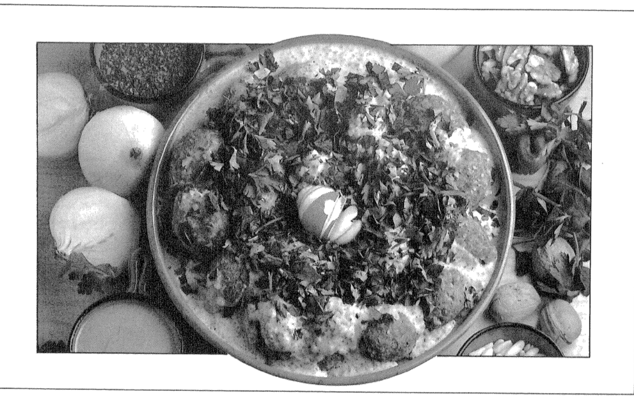
يضاف السماق الى المرق ويترك الوعاء على نار متوسطة حتى يسمك المرق قليلاً ويثخن.

عندما يقارب المرق النضج يضاف السمن والنعناع الجاف والثوم المدقوق والملح والفلفل الى الوعاء مع التحريك.

تضاف أقراص الكبة الواحد تلو الآخر بحذر ويترك الوعاء على نار متوسطة حتى تنضج. تقدم ساخنة.



صنف مشبه من الكبة، تبرز فيه نكهة حامضة يضفيها عليه السماق. يمكن تناوله الى جانب اللبن الزبادي.



# كبّه لاذقانيه

طبق من أقراص الكبة المحشوة والمطهوة مع صلصة الطحينة والجوز والفليفلة. يزيّن بالبقدونس ويقدم.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## التحضير

توضع اقراص الكبة الواحد تلو الآخر بحذر في الماء المغلي المضاف اليه ملعقة صغيرة من الملح. تترك على نار قوية مدّة ثلث ساعة ثم ترفع بملعقة متعددة الثقوب وتوضع في طبق.

يصب الماء فوق الطحينة ويقلب ثم يضاف عصير الليمون ويحرك حتى يصير المزيج متجانساً.

يضاف الجوز المبشور والملح والفليفلة المدقوقة الى مزيج الطحينة والليمون وتحرك باستمرار.

تصبّ صلصة الطحينة والجوز فوق أقراص الكبة المسلوقة الساخنة بحيث تغطيها. تقدم ساخنة.

### المقادير

- كأسان من البرغل الناعم
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او العجل (الهبرة)
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بصلة مقطعة
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون

### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

### مقادير الصلصة

- كأس من الطحينة
- عصير ثلاث ليمونات حامضة
- نصف كأس من الجوز المبشور
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة المدقوقة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كأس من الماء

# كبه بالبندورة

أقراص من الكبة المحشوة، مطهوة بصلصة الطماطم والثوم. تقدّم ساخنةً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- كاسان من البرغل الناعم
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر (الهبرة)
- بصلة مقسمة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- قليل من الكمون
- ماء بارد للعجن

### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الجوز المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المحمّص

### مقادير المرق

- بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من السمن
- حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة ناعماً
- خمس كؤوس من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- قليل من الماء
- قليل من البقدونس المفروم
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

ينقى البرغل ويغسل وينقع مدّة عشر دقائق ويطحن مع البصلة في مطحنة اللحم. يخلط البرغل المطحون مع الهبرة ويطحن مرة ثانية، ثم يجبل بالأيدي المبلّلة بالماء البارد حتى يتماسك مع الهبرة، ويضاف الملح والفلفل والكمون. تقطّع عجينة الكبة الى قطع صغيرة ويحضّر الحشو.

تُبلّ الأيدي بالماء البارد وتؤخذ قطعة من عجينة الكبة وتوضع في راحة اليد وتجوف باصبع اليد الأخرى.

تحشى الكبة بالحشو ثم تقفل باستدارة على شكل بيضوي مع تدويرها بالأصابع المبلولة بالماء البارد.

يذوّب السمن في وعاء على نار معتدلة وتضاف اليه بصلة مفرومة وتقلّب فيه حتى تذبل.

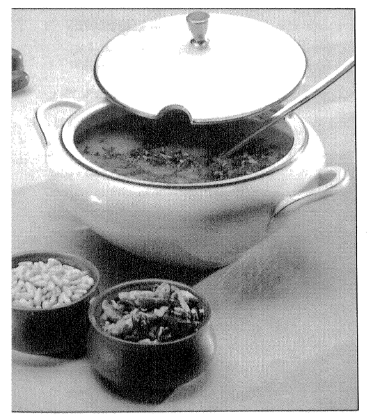
يضاف الدقيق الى البصل ويقلّب حتى يختلط معه ويستمر في التقليب لعدة دقائق، ثم يصب فوقه عصير الطماطم ويحرّك باستمرار ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ويسمك قليلاً.

تضاف الفليفلة المفرومة الى خليط البصل والدقيق والطماطم وتترك مدّة خمس دقائق على نار متوسطة.

يملّح المرق ويضاف اليه الثوم المدقوق والماء ويترك الوعاء على النار مقدار عشر دقائق حتى يغلي المرق ويثخن.

توضع أقراص الكبة في المرق الواحد تلو الآخر وتترك لتغلي معه حتى النضج وتحرك حتى لا تلتصق ببعضها.

تسكب الكبة في وعاء التقديم ويرش فوقها البقدونس وتقدم ساخنة.



## البقـلاوة

رقائق البقلاوة بالجوز. يتطلّب هذا الصنف دقة في التحضير. يقدّم مكسواً بالقطر ومزيناً بالفستق الحلبي.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

### المقادير

- **خمس عشرة قطعة من رقائق البقلاوة**
- **كأسان من سمن نباتي او من الزبدة غير المملّحة**
- **كأسان من الفستق الحلبي او الجوز او اللوز المطحون**
- **كأسان من القطر**
- **ملعقة كبيرة من السمن البلدي**
- **ملعقتان كبيرتان من السكر**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر**

### التحضير

يحمّص الجوز او اللوز او الفستق على النار قليلاً بملعقة من السمن ثم يخلط مع السكر وماء الزهر. في حال استعمال الفستق يُستغنى عن السكر وماء الزهر. يذوّب السمن النباتي على نار خفيفة ويدهن به قعر صينية مستطيلة او مستديرة بفرشاة خاصة.

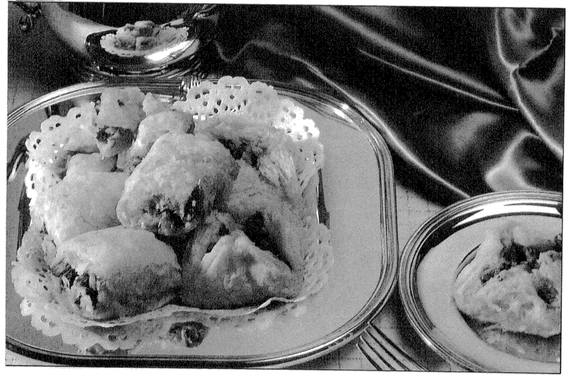
توضع سبع طبقات من الرقائق في الصينية واحدة فوق الثانية، ويوضع قليل من السمن السائل بين كل طبقة وأخرى. يوزّع الحشو ويسوّى السطح ويغطى خليط الجوز بالرقاقات الباقية، بالطريقة نفسها.

تمسح الطبقة الأخيرة بالسمن وتقطّع البقلاوة بسكين حادة قطعاً مثلثة أو مربعة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق او حتى يصير لونها ذهبياً.

ترفع من الفرن ويصبّ القطر البارد فوقها وهي ساخنة وتترك حتى تبرد تماماً. تزين البقلاوة بالفستق الحلبي وتقدّم.

إذا استعمل عجين بيف باستري فإنه يقسم الى قسمين، يرق القسم الأول ويمدّ في صينية مدهونة بالزبدة ثم يوضع الحشو ويغطّى بالقسم الثاني المرقوق، ويقطّع بالشكل المطلوب بعد دهن السطح بالسمن.

يمكن ايضاً تحضير العجين بشكل ملفوف (كلّ واشكر) بدلاً من عجنه في الصينية فيلف، بعد رقّه وحشوه، على شكل أسطوانة تقطّع الى قطع صغيرة. ترتّب هذه القطع في صينية مدهونة بالسمن وتغمر بالسمن السائل ثم تصفى منه. تخبز في فرن متوسط الحرارة. تسقى بالقطر البارد ثم تقدّم باردة.



من أشهى وأشهر الحلويات العربية. تقدّم في المناسبات الرسمية والأعياد.

# الكنافه المفروكه

حلوى مشهية من الكنافة بالمكسّرات والقطر. من الاصناف الشهيرة. تقدم باردة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- **نصف كيلوغرام من عجينة الكنافة المفروكة**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او زبدة**
- **كاس من اللوز**
- **كاس من الصنوبر**
- **نصف كاس من الفستق الحلبي**
- **كاس من الجوز**
- **كاسان من القطر البارد**

## التحضير

يوضع اللوز مع الماء على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يرفع ويقشر ويترك مدة نصف ساعة حتى يجفّ. ينقع الفستق بالماء ثم يقشر بفركه بالاصابع. يقلي الصنوبر بملعقة من السمن على نار خفيفة حتى يحمرّ قليلاً ثم يرفع بملعقة متعددة الثقوب. يقلى اللوز بالسمن نفسه حتى يصير لونه ذهبياً. يحمص الجوز على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

توضع الكنافة في صينية على نار خفيفة ويضاف اليها السمن المتبقي. تحرّك بملعقة خشبية وتقلّب حتى تصير ناعمة ثم ترفع عن النار. تترك حتى تبرد ويصبّ فوقها القطر البارد. ترتّب في الصينية نفسها وتوزّع عليها القلوبات المقلية والمحمصة. تقدّم الحلوى باردة.

يمكن استعمال السكر الناعم عوضاً عن القطر.

# معمول بالجبن

اقراص من الحلوى محشوة بالجبن. تقدم ساخنة مع الشاي او اللبن (الحليب).

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

## المقادير

- **كيلوغرام من السميد الناعم**
- **كاس من الزبدة**
- **كاس من السمن البلدي**
- **كاس من الماء الساخن**
- **ملعقة متوسطة من بيكربونات الصودا**
- **مقدار نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض**

## التحضير

يقطع الجبن الى شرائح رقيقة ويحلى بنقعه بالماء مدة أربع ساعات مع تغيير الماء كل ربع ساعة حتى يصير طعم الجبن حلواً ثم يصفى.

يحفر في وسط السميد ويصب السمن والزبدة في الحفرة ويفرك السميد جيداً بأطراف الأصابع.

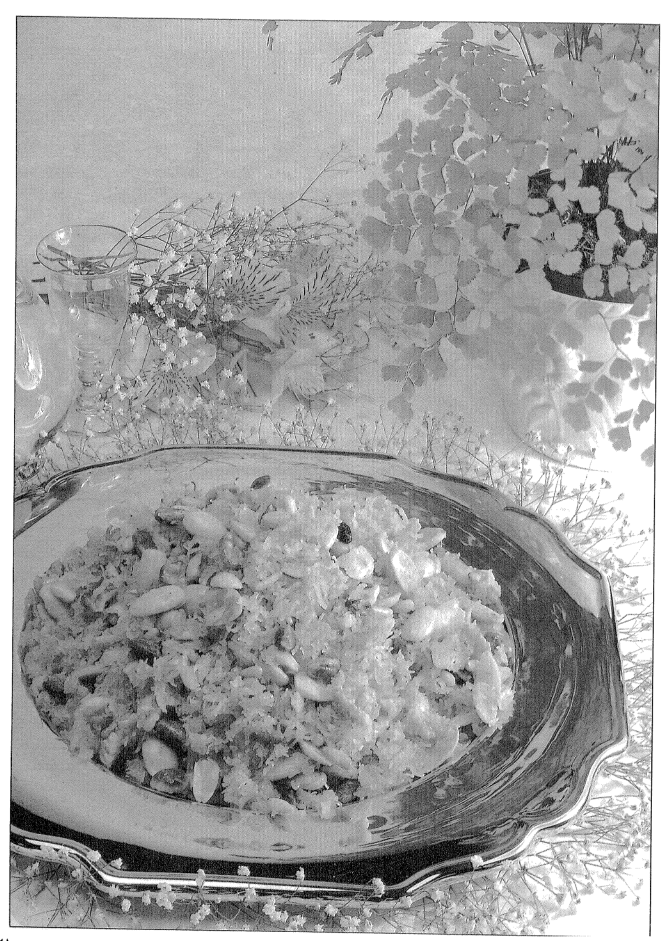
تضاف بيكربونات الصودا والماء الساخن ويعجن جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة.

تترك العجينة لترتاح مدة ساعة وتقسم الى قطع بحجم البيضة.

تفرد كل قطعة، تحشى بقليل من الجبن وتلف لتصير اقراصاً مستديرة.

ترتب قطع المعمول في الصينية المدهونة بالزبدة وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً.

تقدم ساخنة.





الكنافة المفروكه

## الكلاّج

رقائق محشوة بالقشدة، من الحلويات السورية الشهيرة والمغذية. تزين بالفستق المطحون. يمكن تقديمها مع القطر.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

### المقادير

- رزمة من ورق الكلاّج
- نصف كيلوغرام من القشدة او الفستق المفروم او اللوز
- اربع كؤوس من اللبن (الحليب)
- فستق مطحون للتزيين

### التحضير

يمكن تقطيع ورق الكلاّج بحسب الرغبة.

يغلى اللبن ويترك في صينية حتى يفتر. يغطّس الكلاّج ورقة بعد ورقة في اللبن الفاتر.

ترفع كل ورقة من اللبن ويوضع فيها قليل من القشدة وتلف بشكل مربع او مستطيل وتصفى من اللبن ثم ترتب في طبق وتزيّن بالفستق المطحون. يمكن إضافة القطر اليها وتقديمها نيئة، او خبزها في فرن متوسط الحرارة حيث توضع في صينية مدهونة بالزبدة مدة عشر دقائق. ثم يضاف القطر وتقدّم ساخنة.

يمكن أيضاً قليها بالزبدة المذوّبة على نار قوية ثم تغميسها بالقطر. اخيراً ترفع وتوضع في طبق التقديم.

## وردات بالقشطة

حلوى محشوة بالقشدة. من الاصناف السورية اللذيذة. تقدّم مع القطر.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

### المقادير

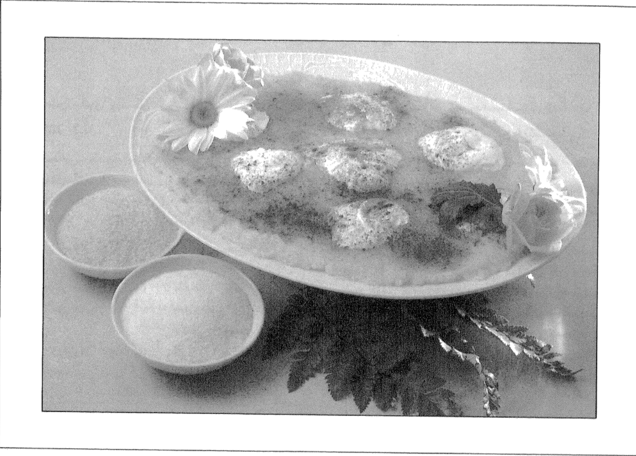
- نصف كيلوغرام من الدقيق
- بيضتان
- كاسان من القشدة او الفستق المحمص
- كاسان من القطر المحضّر
- كاس من سمن نباتي او سمن بلدي
- مسحوق نشاء بحسب الحاجة
- ماء للعجن
- رشة من الملح

### التحضير

ينخل الدقيق مع الملح. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن باليدين حتى يتماسك. يترك يرتاح مدة نصف ساعة. يضاف البيض الى العجين ويكرّر عجنه ثم يترك ليلة كاملة مغطّى بقطعة قماش مبلّلة بالماء حتى لا يجف.

يعجن مرة اخرى ثم يقطّع ويرقّ بشوبك على شكل طبقات ينثر بينها مسحوق النشاء ثم تقطّع على شكل مربعات صغيرة. توزّع عليها القشدة او الفستق المحمص وتجمع زواياها. ترتب الوردات في صينية مدهونة بالسمن ثم تدهن بالسمن ايضاً وتخبز في فرن متوسط الحرارة. تسقى فور اخراجها من الفرن بالقطر البارد وتقدّم ساخنة او باردة بحسب الرغبة.

ملاحظة: اذا استعمل الفستق المحمص، يضاف اليه قليل من السكر وماء الزهر.



# مـأمونيّـه

حلوى من السميد والقطر، تقدم ساخنة ومزينة بالقرفة. يمكن تناولها في الصباح مع الفطور.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

| | |
|---|---|
| ○ كاس من السميد | ○ كاسان من السكر |
| ○ كاس من الزبدة أو سمن نباتي | ○ أربع كؤوس من الماء |
| ○ قليل من الصنوبر المحمص بسمن نباتي وقليل من القرفة او القشدة للتزيين | ○ ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر |
| | ○ نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض |

## التحضير

يحمص السميد بالسمن ولمعرفة مدى تحميصه توضع حبة من الصنوبر داخل السميد واذا صار لونها زهرياً، يكون السميد قد تحمّص جيداً.

يغلى الماء والسكر على نار متوسطة ويضاف اليه عصير الليمون وعندما يصير سميكاً، يرفع ويضاف اليه ماء الزهر.

يُصبّ مزيج السكر والماء فوق السميد ويحرك ويترك في وعاء مغطّى على نار خفيفة جداً حتى تنتفخ حبة السميد.

يقدم الطبق ساخناً مزيناً بالصنوبر والقرفة أو بالقشدة.

يمكن اضافة نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض المحلّى والمقطّع، الى المأمونية في نهاية الطهو على ان تقلّب باستمرار بملعقة خشبية. يرفع الوعاء عن النار ويستمرّ التقليب حتى تسيل الجبنة كلها ويتكوّن مزيج لزج متماسك بحيث إذا رُفع بالملعقة عالياً يبقى ملتصقاً بها. تقدم المأمونية ساخنة أو باردة ومزينة بالقرفة.

# القطايف المقليّه

فطائر محشوة بالجوز والسكر. تزين بالقرفة. تقدم ساخنة بعد اضافة القطر اليها.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- مقادير العجين او نصف كيلوغرام من القطايف الجاهزة
- كاس من الدقيق (الفرخة)
- كاس وربع من اللبن (الحليب)
- ملعقتان صغيرتان من خميرة الباكينغ باودر
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او زبدة
- كاسان من القطر البارد او الساخن
- قرفة مطحونة للتزيين

### مقادير الحشو

- كاس من الجوز المفروم ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من ماء الزهر
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر

## التحضير

يمزج اللبن (الحليب) او الماء الفاتر بخميرة الباكينغ باودر. يضاف الدقيق ويقلّب الخليط حتى تتشكّل عجينة رخوة كاللبن الزبادي، تترك لترتاح مدة ساعة الى ساعتين.

تدهن مقلاة سميكة بالزبدة قبل بداية خبز القطايف. توضع المقلاة على نار خفيفة. يصبّ فيها قليل من العجين ويترك حتى يصير قرصاً كالاسفنج. يلصق طرفا قرص القطايف من جهة واحدة وهو ساخن. تكرر العملية حتى تنتهي كمية العجين. تغطى الأقراص حتى لا تجف.

يخلط الجوز المفروم مع ماء الزهر والسكر. يوزّع مقدار ملعقة كبيرة من الخليط على كل قرص ثم يطوى ويضغط على أطرافه بالاصابع جيداً، ويجب الاّ يصل الحشو الى أطراف القرص.

تقلى الاقراص بالسمن حتى يصير لونها ذهبياً. ويمكن دهن كل قرص بالسمن ثم ترتّب الاقراص في صينية وتدخل الى الفرن حتى تحمرّ قليلاً.

تغطى الأقراص بالقطر الساخن وتقدم ساخنة بعد نثر القرفة المطحونة عليها.



## البرازق

اقراص من الحلوى بالسمسم، من الاصناف السورية الشهيرة. تقدم مع الشراب.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- كاسان من الدقيق العادي
- كاس من السكر الناعم
- كاس من السمسم
- كاس من السمن البلدي
- رشة من الملح
- بيضة مخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من الفستق المقشر والمفروم

### التحضير

ينخل الدقيق والسكر والملح فوق لوح خشبي.

يُذوّب السمن ويضاف الى الخليط ويفرك بأطراف الاصابع من دون عجنه. يضاف الفستق ويجمع العجين فوق بعضه، يقسم الى قطع بحجم حبة الجوز.

ترق كل قطعة بالشوبك على شكل قرص دائري صغير الحجم.

يدهن وجه كل قرص ببياض البيض المخفوق بفرشاة ويغمّس بالسمسم على الوجهين.

ترتّب الاقراص في صينية مدهونة بالزبدة. تخبز في الطبقة العليا من الفرن حتى يصير لونها ذهبياً.

تقدم باردة.

## الكنافه المبرومه

حلوى مشهية من عجينة الكنافة بالفستق الحلبي والسكر. تقدم مكسوة بالقطر.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من عجينة الكنافة (شِلّل)
- نصف كيلوغرام من الفستق الحلبي
- قليل من ماء الزهر
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
- نصف كيلوغرام من السمن البلدي الجيد
- كاسان من القطر

### التحضير

ينقى الفستق ويطحن خشناً ثم يحمّص على نار خفيفة ويضاف اليه السكر الناعم وماء الزهر.

يؤخذ قسم من الكنافة ويفرد طولياً على منضدة ويوضع فوقه قليل من السمن السائل.

يوزع الحشو على الكنافة وتلف بوضع اليد اليسرى على الطرف الأيسر للكنافة وتلف باليد اليمنى بشكل مائل مع التنبّه الى عدم تحريك اليد اليسرى بتاتاً حتى يتم لف الخصلة. ثم توضع في صينية مدهونة بالسمن. تكرر العملية نفسها مع كمية الكنافة المتبقية وتوضع كل خصلة في الصينية عند نهاية القطعة التي سبقتها ويجب أن تشكّل الكنافة دوائر تبدأ من اطراف الصينية وتنتهي في وسطها.

يذوّب السمن المتبقي ويصبّ فوق الكنافة.

تدخل الصينية الى فرن حار حتى تنضج الكنافة ويحمرّ لونها. تخرج وتصفى من السمن.

تُغمر الكنافة بالقطر فور اخراجها من الفرن وتترك حتى يتسرب القطر الى داخلها.

السمسم نبات ذو أزهار بيضاء تتخللها خطوط حمراء وصفراء. يبلغ طول النبتة ستين سنتمتراً تقريباً. تكثر زراعته في الشرق الأوسط وفي آسيا والسودان. وقد نقل المهاجرون هذا النبات الى اميركا اللاتينية والمكسيك. عرفت زراعته قديماً واستخرج الزيت من بزره.

# اصابع كنافه بالجوز

لفائف من الكنافة محشوة بالجوز واللوز والسكر. من الحلويات السورية الشهيرة. تقدّم مكسوّة بالقطر.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من عجينة الكنافة
- كاس من سمن نباتي
- كاس من الجوز المفروم
- كاس من اللوز المقشر المفروم
- نصف كاس من السكر الناعم
- نصف كاس من ماء الزهر
- قطر بارد بحسب الحاجة

**التحضير**

يخلط الجوز مع اللوز والسكر وماء الزهر خلطاً جيداً. يوزع السمن فوق عجينة الكنافة وتفرك بأصابع اليد الى أن تتشرب السمن في أثناء تحريكها على نار خفيفة، ثم ترفع الصينية عن النار. تؤخذ خصلة من الكنافة وتفرد ويوضع عليها مقدار ملعقة كبيرة من الحشو. تلف على شكل أصبع.

ترتب الأصابع في صينية مدهونة بالسمن ويدهن سطحها بالسمن المتبقي وتخبز بفرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة أو إلى أن يصبح لونها ذهبياً.

يصبّ القطر البارد فوق القطع وتترك جانباً لتبرد. ويمكن ان تحمّر بالسمن ثم تسقى بالقطر البارد، يمكن أيضاً اضافة ملعقة متوسطة من البهارات كالقرفة وجوز الطيب وحب الهال، الى الحشو.

# بلّوريه

كنافة محشوة بالفستق الحلبي والسكر، من الحلويات السورية المشهية. تقدم بعد اضافة القطر اليها.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

**المقادير**

- نصف كيلوغرام من عجينة الكنافة (شِلَل)
- ربع كيلوغرام من الفستق الحلبي
- قطر بارد بحسب الحاجة
- ملعقتان كبيرتان من السمن البلدي الجيد
- ملعقة كبيرة من السكر
- قليل من ماء الزهر

**التحضير**

يطحن الفستق ويخلط بالسكر وماء الزهر.

تدهن صينية بالسمن ويوضع فيها نصف كمية العجينة مع ملعقة من السمن وترفع فوق نار خفيفة، وتكبس بملعقة خشبية وتترك حتى تحمرّ. ترفع بملعقتين وتوضع على ورق نشاف حتى يمتص السمن الزائد. يحضر القسم الآخر من العجينة بالطريقة نفسها. يُفرد قسم من العجينة ويوزع الحشو فوقه ويغطى بالقسم الآخر ثم يصبّ فوقه القطر البارد. تقطع البلورية وتقدم.

يمكن أيضاً خبز البلورية في الفرن وذلك بأن تفرش خيوط العجينة بشكل متعاكس على ست طبقات، ثم يوزّع الحشو عليها وتوضع ست طبقات أخرى من العجين بشكل متعاكس أيضاً. تُضغط العجينة جيداً ثم تقطع بشكل مربعات وتُغمر بالسمن وتخبز في فرن متوسط الحرارة. تسقى بالقطر البارد عند اخراجها من الفرن ثم تترك حتى تبرد.



# الغريبه

اقراص من الحلوى مزينة بالفستق الحلبي. يمكن تقديمها محشوة بالقشدة. تؤكل باردة.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

## المقادير

- كاسان من دقيق الفرخة
- كاس ونصف من السكر الناعم
- كاس ونصف من سمن نباتي
- فستق حلبي للتزيين

## التحضير

يدعك السمن حتى يصير لونه ابيض، يضاف اليه السكر ويتابع الدعك حتى يصير الخليط خفيفاً هشاً كالكريما.

يضاف الدقيق تدريجاً بعد نخله مع الاستمرار في الدعك بالأصابع حتى تتكون عجينة.

تترك العجينة لترتاح مدة ساعة (يمكن اعطاؤها الشكل المطلوب من دون أن ترتاح). تقطع العجينة قطعاً متساوية بحجم البيضة. ترق بين الكفين على شكل أقراص مستديرة أو مستطيلة على شكل حبل بسماكة اصبع ثم تدوّر مثل كعكة.

ترتّب في صينية مدهونة بالسمن وتغرس في كل قرص حبة من الفستق. تخبز في فرن خفيف الحرارة حتى تحمرّ قليلاً ولا تلتصق بالاصبع اذا لامسها.

تترك القطع في الصينية حتى تبرد تماماً ثم تنقل الى طبق التقديم.

ولتحضير الغريبة المحشوة بالقشدة، تفرد القطع وتُحشَى بالقشدة ويصنع منها اقراص مستديرة.

# المهلبيّه

حلوى من اللبن (الحليب) والسكر والنشاء. تكسبها المصطكاء طعماً لذيذاً. تقدّم مزينة بالفستق الحلبي.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرامان من اللبن (الحليب)
- كاس من السكر
- نصف كاس من النشاء
- نصف كاس من ماء الزهر
- كاس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من المستكة (المصطكاء) العربية
- نصف كاس من الفستق الحلبي المفروم

## التحضير

يذوّب النشاء في كاس من الماء ويُصبّ في وعاء. يوضع اللبن على نار خفيفة. بعد أن يغلي يضاف مزيج النشاء والماء. يحرك باتجاه واحد.

بعد أن يسمك المزيج يضاف السكر بحسب الطلب ويحرك باستمرار مدة نصف ساعة.

في آخر مرحلة من النضج. تقوّى النار مدّة خمس دقائق. تضاف المستكة وماء الزهر.

ترفع المهلبية عن النار وتسكب في أطباق صغيرة.

تزين الأطباق بالفستق الحلبي. تؤكل باردة.

يستعاض عن النشاء بسبع ملاعق كبيرة من مسحوق الأرز الناعم.

# الهيطليّه

صنف من الحلويات اللذيذة والمغذية، أساسها اللبن (الحليب) والنشاء. تقدّم باردة مع القطر او البوظة باللبن.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- سبع كؤوس من اللبن (الحليب)
- كاسان من الماء
- كاس من النشاء

### مقادير القطر

- كاسان من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء

## التحضير

يذوّب النشاء بكأسين من الماء، ثم يصفى ليتخلص من الأوساخ العالقة به. يرفع اللبن على النار ويحرك باستمرار حتى يسخن فيوضع مزيج النشاء تدريجاً مع التحريك المستمر ويترك على نار متوسطة حتى يسمك ويزول طعم النشاء من مزيج اللبن ويلتصق على المغرفة. يصبّ في صينية بحيث يشكّل طبقة رقيقة ويوزع مزيج الماء والسكر عليه قبل ان يبرد حتى لا يلتصق بالوعاء.

يوضع في الثلاجة وعند التقديم يقطع الى مربعات متوسطة الحجم. تقدّم في أطباق صغيرة.

تستخرج المستكة (المصطكاء) من شجرة صغيرة دائمة الخضرة. يستعمل مسحوق هذه المادة لاضفاء نكهة طيّبة وعطراً زكياً على الخبز المخمّر الحلو وبعض اصناف المأكولات والحلوى. وفي مصر غالباً ما تضاف قطعة صغيرة من المستكة الى الدجاج ليتخلص من نكهة غير مستحبة.





مهلبیه

# ارز بالحليب المرقد

أرز بالحليب والسكر ودقيق الذرة، يتميّز بنكهة لذيذة. يقدم بارداً ومزيناً بالمكسرات.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من اللبن (الحليب)
- ثلاثة ارباع كاس من الارز
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة
- كاس من السكر
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- قليل من بشر قشر الليمون الحامض او البرتقال

## التحضير

ينقى الارز ويغسل. يوضع في وعاء يحوي كأساً من الماء ويترك على نار خفيفة حتى يغلي. يُغلى دقيق الذرة مع اللبن ثم يضاف الارز مع التحريك المستمرّ مدة خمس واربعين دقيقة. يضاف السكر ويحرك حتى لا يلتصق بقعر الوعاء. يصبّ ماء الزهر ويوزع بشر الليمون على المزيج ويحرك. يرفع عن النار. يصبّ في طبق الفرن ويدخل الى فرن ساخن حتى يحمرّ سطحه.

يقدّم بارداً.





# الأردن

لامجال للفصل بين الطبخ الاردني وطبخ البلاد العربية المحيطة بالاردن، لتشابه المناخ والطبيعة الجغرافية بين هذه البلاد.

في الاردن اراض زراعية معطاء تنتج الخضر بوفرة وتنوُّع كبير. أفخر انواع الطماطم والباذنجان والكوسا، وأنضر الاوراق الخضراء الغنية بالفيتامينات والاملاح المعدنية، كالسلق والبقدونس والسبانخ والملوخية والنعناع والخ...

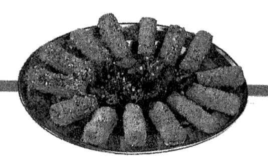
هي من منتجات وديان الاردن وسهوله الخصبة.

ويتميَّز الاردن بانتاجه السمن الحيواني بفضل اعتناء المزارعين بالمواشي الحلوب واتقانهم تصنيع السمن واللبن ومشتقات اللبن على اختلاف انواعها.

ولا بد اخيراً من ذكر ثمرة فاخرة تنتجها اراضي الاردن والدول المحيطة بالبحر الابيض المتوسط، هي الزيتون.

الطبخ الاردني الحديث مزيج من ترف المدن العريقة وبساطة الاصناف الصحراوية والريفية. وربما كان صنف «المسخّن» نموذجاً يجسد هذا المزيج. «المسخّن» صنف ريفيّ بموارده الاولية، وهي الخبز المرقوق والدجاج والسمن البلدي، لكنّه مترف ومعقد في اسلوب تحضيره. اما الطبخ الاردني التراثي والتقليدي فهو قريب من مطبخ الخليج العربي، يعتمد على الارز ولحم الغنم المشوي، ويؤكل مع اللبن الرائب اكثر الاحيان. ولعلّ الصنف النموذجي لهذا الاسلوب الغذائي هو «المنسف» باللبن الجميد. تشهد المائدة الاردنية ايضاً على الاتقان في اعداد السلطات الخضراء، والسخاء في تقديم انواع كثيرة من المقبّلات.

يبقى ان مائدة المضيف الاردني، بما تحويه من اصناف تراثية تقليدية واخرى حديثة متطوِّرة، تشهد دائماً على كرم صاحبها وسروره باستقبال الضيف والاحتفاء به.



## عدس بالرقاق

طبق من العدس مع رقائق العجين. يقدّم الى جانب سلطة الطماطم والزيتون والمخللات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كاس من العدس المجروش
- عشر رقائق من العجين
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ربع كيلوغرام من البصل
- نصف كاس من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من السماق
- ملعقة صغيرة من الكمون
- حبات من الرمان الحامض او ليمونة حامضة مقطّعة الى قطع صغيرة

### التحضير

يغمر العدس بالماء ويوضع على النار حتى يغلي. ينثر عليه الكركم وقليل من الكمون والملح. يترك على النار مدة ثلث ساعة.

تقطع رقائق العجين وتضاف اليه مع التحريك المستمر مدة نصف ساعة الى ان تنضج ثم يضاف الملح والماء بحسب الحاجة ويحرك.

يفرم البصل ويقطع الى شرائح. يحمّر بالزيت ثم يصفّى ويترك جانباً.

يصبّ الزيت فوق العدس ويحرك (يمكننا عدم خلط الرقائق مع العدس في أثناء الغلي بل تقطّع الرقائق وتحمّر في الفرن أو تقلى بالزيت ثم ترتّب في أطباق التقديم ويصب فوقها العدس الناضج).

يرسم خطان من السماق على سطح كل طبق بحيث يقسم الى اربعة اقسام. ينثر قليل من الكمون على القسم الأول وقليل من البقدونس على القسم الثاني ثم يوزّع قليل من البصل المقلي على القسم الثالث، والرمان الحامض (أو قطع صغيرة من الليمون) على القسم الرابع.

يمكن تحضير صنف آخر بحبوب العدس مع كمية مماثلة من الارز أو من الرقائق بالطريقة نفسها من دون تزيين الطبق .





# متبل بضلوع السلق

ضلوع من السلق بالطرطور. من الاطباق الاردنية المقبّلة.

تقدم الى جانب السمك.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- **حزمتان من السلق**
- **نصف كأس من الطحينة**
- **ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون**
- **ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق**
- **عصير ليمونتين حامضتين**
- **ملح بحسب الرغبة**

## التحضير

تقطّع ضلوع السلق الى قطع متوسطة الحجم. تغسل وتغمر بالماء الساخن. تسلق على نار متوسطة حتى تنضج. تصفّى وترتّب في طبق.

توضع الطحينة في وعاء آخر ينثر عليها الملح ويصبّ عصير الليمون تدريجاً مع التحريك حتى تتجانس الصلصة.

توزّع الصلصة على ضلوع السلق. يضاف الثوم المدقوق مع الملح ويحرّك الكل جيداً ثم يوزّع الزيت على السطح.

يمكن إضافة ملعقتين كبيرتين او اكثر من ماء السّلق اذا اشتدت الصلصة.



## متبل الفول الاخضر

فول اخضر بالطرطور. من المقبلات الأردنية الشهيرة. يقدّم الى جانب طبق رئيسي.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.**

### المقادير

- كيلوغرام من الفول الاخضر الصغير الحجم
- راس من الثوم الصغير الحجم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- عصير ليمونتين حامضتين
- اربع ملاعق كبيرة من الطحينة
- ملعقة كبيرة من الملح

### التحضير

ينقى الفول وتنزع خيوطه الجانبية. يغسل جيداً. يسلق في الماء الساخن مع قليل من الملح ويترك حتى ينضج.

يرفع الفول ويقطّع الى قطع متوسطة ترتّب في طبق.

تمزج الطحينة مع عصير الليمون، يقشّر الثوم ويدقّ مع الملح ثم يضاف اليها. يوزّع المزيج على الفول ويخلط الكل جيداً.

يصبّ الزيت على سطح الطبق ويقدّم.

## متبل البطاطا

بطاطا بالطرطور. من المقبلات المشهّية. تقدّم الى جانب اللحوم والاسماك.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.**

### المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- ربع كاس من الطحينة
- ربع كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- نصف راس من الثوم مقشر ومدقوق
- ماء بحسب الحاجة

### التحضير

تغسل البطاطا جيداً. تسلق ثم تقشّر. تهرس بالشوكة او بمطحنة يدوية.

تمزج الطحينة مع عصير الليمون حتى تتجانس. يضاف اليها الثوم والملح وقليل من الماء. يحرك المزيج ويوزّع على البطاطا المهروسة. يخلط الكل جيداً.

يصب زيت الزيتون على سطح الطبق ويقدّم.



منشأ الفول الأصلي جنوب غرب آسيا وشمال افريقيا. تدل الحفريات على ان قدماء المصريين باشروا بزراعته وكذلك الاغريق والرومان ثم انتشر في اقطار اوروبا في العصور الوسطى. تبلغ المساحة المزروعة من الفول في العالم حوالى خمسة ملايين هكتار، ويُزرع حالياً في المغرب وايطاليا واثيوبيا ومصر واقطار البحر المتوسط الأخرى.

# فـرّي بالفـرن

طيور الفري محشوّة بالبصل والبهارات المنوعة. تقدم مشوية الى جانب اطباق السلطة.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- **ستة طيور صغيرة من الفري**
- **نصف كيلوغرام من البصل**
- **كاس من زيت الزيتون**
- **نصف ملعقة كبيرة من البهارات المنوّعة (فلفل وبهار وجوز الطيب وهال)**
- **ربع كاس من السماق**
- **ملعقة كبيرة من الملح**
- **ثلث كاس من الخل للنقع**
- **اربع ملاعق كبيرة من الخل**
- **اربع ملاعق كبيرة من الماء**

## التحضير

يغسل الفري جيداً وينقع في الخل مدة ساعة ثم يرفع ويرتّب في صينية وتنثر عليه البهارات المنوّعة والملح. يبشر البصل خشناً او يفرم ناعماً بسكين. يفرك مع الملح والبهارات ثم تضاف اليه ملعقتان كبيرتان من الزيت. يخلط الكل جيداً.

يتبل كل طير من الفري بخليط البصل والبهارات ويحشى بقليل منه. ترتّب الطيور في صينية. يصبّ فوقها الخل والماء وما تبقى من الزيت ثم ينثر على سطحها السمّاق.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه مدة ربع ساعة حتى تحمرّ ثم ترفع درجة حرارة الفرن وتترك مدة ربع ساعة اضافية.

يقدّم الطبق ساخناً.





صنف من المقبلات مغذٍ وغني بالتوابل وتزيينه بالخضر يجعله شهياً.

# طحالات محشية

طحالات محشوّة بالكزبرة والثوم والكمون والجوز والفليفلة الحرّيفة. من الاطباق الاردنية المقبّلة. تقدّم مع سلطة الخس والطماطم والزيتون.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

## المقادير

- **نصف كيلوغرام من طحالات الغنم (مقدار سبع قطع)**
- **حزمة من الكزبرة الخضراء**
- **كاس من الجوز المفروم خشناً**
- **ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحمراء المفرومة ناعماً او الفليفلة الخضراء الحرّيفة**
- **ملعقة صغيرة من الكمون**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **نصف كاس من زيت الزيتون**
- **اربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض**
- **نصف كاس من الثوم المدقوق مع الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب والهال**

## التحضير

تغسل الطحالات جيداً. تجفّف وتشق من وسطها بسكين حادة. تغسل الكزبرة وتفرم ناعماً. تخلط مع الثوم المدقوق والملح والجوز والكمون والفليفلة الخضراء الحرّيفة. يخلط الكل جيداً ثم توزع عليه ملعقتان كبيرتان من الزيت ويحرك.

تحشى كل قطعة من الطحال بالحشو المحضر وتخاط فجواتها بابرة وخيط. ترتب في صينية مغلفة بورق المينيوم. ينثر عليها جوز الطيب والملح والهال ثم يصب الماء المملح وعصير الليمون وما تبقى من زيت الزيتون وتغطى بورق المينيوم.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة مع مراقبتها من وقت الى آخر حتى لا يجفّ المرق وتغرز قطع الطحالات بالشوكة للتأكد من نضجها. ترتب في طبق التقديم بعد إزالة الخيوط منها وتُزيّن بالكزبرة الخضراء والجوز.

يقدم الطبق بارداً او ساخناً مع سلطة الخس والطماطم والزيتون.

## المشـــاط

قرنبيط بالبيض والدقيق والبقدونس والنعناع. يقدّم مقلياً الى جانب اللحم المشوي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

**المقادير**

- حبة من القرنبيط صغيرة الحجم او كاس وربع من زهر القرنبيط
- اربع بيضات
- كاس ونصف من الدقيق
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- نصف حزمة من البقدونس
- ملعقة صغيرة من النعناع الجاف
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف كاس من الماء او اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من البهار
- زيت نباتي للقلي

**التحضير**

يغسل القرنبيط جيداً ثم يسلق مع قليل من الملح والكمون. يصفّى ويقطع الى قطع صغيرة الحجم.

ينخل الدقيق وينثر عليه البهار وما تبقى من الملح والكمون. يكسر فوقه البيض ويخلط جيداً مع الدقيق ثم يضاف الماء او اللبن ويحرّك الكل ويضاف الى قطع القرنبيط.

يغسل البقدونس ويفرم ناعماً، يضاف مع البصل والنعناع الى قطع القرنبيط. يحرّك الخليط ويقطع الى اقراص تقلى في الزيت الساخن حتى تحمرّ. ترفع وتجفّف على ورق نشّاف.

تقدّم ساخنة.

## قـرص الثـوم

قرص البيض بالثوم واللبن والدقيق والكمون. يقدّم مقلياً ومزيناً بالسمّاق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

**المقادير**

- اربع بيضات
- نصف كاس من الدقيق
- رأس من الثوم مدقوق
- ربع كاس من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- ملح وفلفل وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من السماق
- ربع كاس من زيت نباتي

**التحضير**

يخفق البيض ويضاف اليه الدقيق والثوم واللبن. يتابع الخفق ثم ينثر الباكينغ باودر والملح والبهار والفلفل والكمون. يحرك الكل جيداً. يسخّن الزيت في صينية متوسطة الحجم. يصب فيها الخليط بسماكة نصف اصبع. يترك حتى يحمرّ من الجهة السفلى ثم يقلب ويحمّر من الجهة الثانية وينثر عليه السماق.

يقدّم الطبق ساخناً.

يطلق الصينيون على النعناع اسم «بو - هو» وقد استعملوه منذ الآف السنين في علاج بعض الأمراض، خصوصاً امراض المعدة والتهابات الجهاز الهضمي والصداع. دخل النعناع اوروبا في القرن السابع عشر وتعدّدت أنواعه مع تطوّر الزراعة. يستخدم كشراب مهدىء ولذيذ الطعم في الأمسيات الباردة.



# طبق السبانخ بالبيض

سبانخ بالبيض، من المقبلات الاردنية الشهيرة. يقدم الى جانب اللبن الزبادي والمخللات.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.**

## المقادير

- **ست حزم من السبانخ الطازج او مغلفان من السبانخ المجلّد**
- **خمس بيضات**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو ومثله من الفلفل الاسود**
- **خمس ملاعق كبيرة من الزبدة**
- **عصير ليمونة حامضة**
- **بضع حبات صغيرة من الفليفلة الحمراء الحرّيفة او الحلوة بحسب الرغبة**
- **شرائح من الليمون الحامض**

## التحضير

ينقى السبانخ. تقطع ضلوعه ويحتفظ باوراقه. يغسل ثم يصفى ويوضع على النار حتى يغلي (من دون اضافة الماء اليه). يقلى في ملعقتين من الزبدة حتى يذبل قليلاً.

تدهن صينية بما تبقى من الزبدة. يوزّع السبانخ في قعرها. يحفر في خمسة امكنة ويكسر البيض في الحفر. ينثر الملح والبهار والفلفل الاسود. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة ويوزّع على سطحها عصير الليمون.

يزيّن الطبق بالفليفلة الحمراء وشرائح الليمون ثم يقدّم.

## سلطة الخس مع الشمندر

سلطة الخس مع الشمندر والبطاطا والطماطم. تقدّم الى جانب اطباق العجة.

**عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

### المقادير

- خسة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبتان من الشمندر
- حبة من الطماطم
- حبة من البطاطا المسلوقة
- ملعقة صغيرة من الملح
- عصير ليمونة حامضة

### التحضير

يغسل الشمندر ويسلق حتى ينضج. يقشّر ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم ثم يرتّب في طبق التقديم.

تنقّى اوراق الخس. تغسل ثم تفرم ناعماً مع الطماطم. تسلق حبة البطاطا وتقطّع ثم تضاف الخضر الى الشمندر.

يوزّع عليها الملح وعصير الليمون والزيت. تحرك السلطة جيداً وتقدّم مع البيض المقلي او العجة.

## سلطة عين جرادة

سلطة الطماطم مع الفلفل والبصل والفليفلة الخضراء. تقدّم الى جانب السمك المقلي.

**عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة.**

### المقادير

- اربع حبات من الطماطم الناضجة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من مسحوق «عين جرادة» (حبيبات تشبه حبوب الكمون)
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كاس من زيت الزيتون
- رشة من الملح
- حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرّة)

### التحضير

تدق ملعقة صغيرة من عين جرادة مع الملح ويضاف اليها البصل المفروم. تهرس جيداً بمطرقة خشبية ثم تضاف الفليفلة الخضراء وتطحن مع البصل و«عين جرادة».

تفرم الطماطم ناعماً وتوزّع على الخليط. تتبّل السلطة بعصير الليمون وزيت الزيتون وتقدّم.

يشكّل الشمندر المادة الرئيسية الثانية في صناعة السكر بعد قصب السكر. الشمندر نوعان: أبيض ويستخدم في صناعة السكر، واحمر يستهلك مسلوقاً في الأيام الباردة، كما يصنع منه مخلل يضاف الى أصناف المقبلات. ينصح بعدم تناول الشمندر المسلوق مع الأطعمة الأخرى نظراً لصعوبة هضمه.





# سلطة البندورة بالطحينه

سلطة الطماطم مع الطحينة. تقدّم الى جانب الأطباق المقلية والسمك.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

## المقادير

- ثلاث حبات من الطماطم كبيرة الحجم
- خمس ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- اربع ملاعق كبيرة من الطحينة
- راس من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس أو النعناع الأخضر
- حبتان من الخيار
- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الملح

## التحضير

تغسل الطماطم والبقدونس او النعناع الأخضر. يفرم الكل ناعماً ثم يقطع الخيار الى قطع صغيرة.

توضع الطحينة في وعاء. يضاف اليها الملح ويصبّ عصير الليمون تدريجاً مع الاستمرار في التحريك.

يقشّر الثوم ويدق مع قليل من الملح ثم يضاف الى الخُضَر. توزّع عليها الطحينة ويخلط الكل جيداً.

يوزّع الزيت على سطح السلطة وتقدّم.

# سلطة الزهرة بالبندورة والثوم

سلطة القرنبيط مع الطماطم. تقدّم الى جانب الطرطور والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

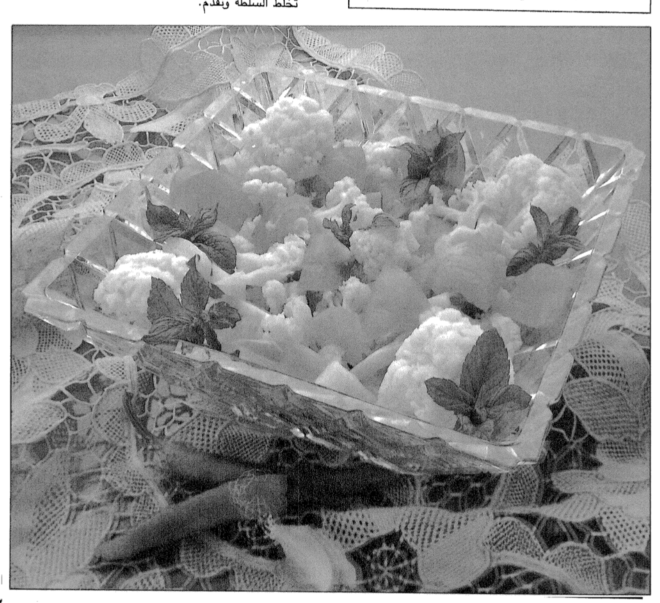
## المقادير

- كاس من زهر القرنبيط
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- حبتان من الطماطم مقطعتان الى قطع متوسطة الحجم

## التحضير

يقطع زهر القرنبيط ويغسل جيداً ثم يصفّى. يسلق بالماء الساخن حتى يطرى قليلاً. يرفع ويوضع في وعاء. تضاف اليه قطع الطماطم مع الثوم والملح والزيت وعصير الليمون.

تخلط السلطة وتقدّم.



## شوربة الفريكه

حساء من القمح الاخضر المحمّص. من الاطباق الاردنية الشهيرة. يقدّم الى جانب الدجاج او شرائح اللحم.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- كاس ونصف من الفريكة
- ست كؤوس من مرق الدجاج او اللحم
- ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

تنقّى الفريكة من الشوائب. تغسل وتصفّى. يصبّ مرق اللحم او الدجاج في وعاء على نار متوسطة. يغطّى ويترك يغلي ثم تضاف الفريكة والملح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة ثلاثة ارباع الساعة حتى تنضج الفريكة.

تصبّ في طبق الحساء وتقدّم ساخنة.

## شوربة الزغاليل

حساء من الطيور المحشوة باللحم والارز. يقدّم الى جانب السلطة والمخللات.

**عدد الاشخاص: اثنان، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- اربعة زغاليل (الحمام الصغير)
- نصف كاس من الارز
- ربع كاس من اللحم المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- ستة ضلوع من البقدونس مفرومة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار

### التحضير

تغسل الطيور بالماء الساخن ثم تصفّى وتتبّل بنصف كمية الملح والبهار وجوز الطيب من الداخل والخارج.

يقلى اللحم المفروم بالسمن. يضاف إليه الأرز المغسول والمصفى. ينثر ما تبقى من الملح والبهار وجوز الطيب. يخلط جيداً. تفرم أكباد الطيور وتضاف إلى الأرز. يقلب مدّة خمس دقائق على نار متوسطة. يرفع الخليط عن النار. يترك ليبرد قليلاً ثم تحشى به الطيور وتخاط .

تغمر الزغاليل بالماء وتترك على نار قوية حتى تقارب النضج. يوزّع عليها ما تبقى من الحشو مع قليل من الملح. يتابع الطهو حتى ينضج الحساء. ينثر عليه البقدونس المفروم. يترك على النار بضع دقائق ثم يرفع. يقدّم ساخناً.

**الطرائد** هي مجموعة الحيوانات الارضية والطيور التي يصطادها الانسان، وهي نوعان: نوع يكسوه الشعر والوبر، وطيور مكسوّة بالريش. يضم النوع الاول الايل والشمواه والارنب، ويشمل النوع الثاني السمّن والفرّي والبط واليمام والحجل وما شابهها من الطيور.



# شوربة العدس بالرمان

حساء العدس مع الباذنجان وعصير الرمّان. يقدّم الى جانب اطباق العجة.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.**

## المقادير

- **كاسان من العدس**
- **نصف كيلوغرام من الباذنجان العجمي (بلا بزر)**
- **ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق او المفروم ناعماً**
- **ثلاث حبات من الرمّان الحامض**
- **نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحرّيفة المفرومة ناعماً**
- **ملعقتان كبيرتان من الدقيق**
- **ثلث كاس من زيت نباتي**
- **ملعقة صغيرة من الملح**

## التحضير

ينقى العدس جيداً ويغسل. يغمر بالماء في وعاء ويوضع على النار مع ملعقة صغيرة من الملح ثم يترك حتى يغلي.

يقشر الباذنجان ويغسل. يقطّع الى مكعبات صغيرة الحجم تضاف الى العدس ويتابع الطهو حتى ينضج نصف نضج.

تقلى الفليفلة في الزيت الساخن مع الثوم والدقيق ثم تضاف الى العدس والباذنجان.

يترك الحساء حتى ينضج. يعصر الرمان ويوزّع عليه.

يقدّم ساخناً.

# شوربة العدس مع السلق

حساء العدس مع السلق. تبرز فيه نكهة الكمّون. يضاف اليه السمّاق قبل تناوله.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- o كاسان من العدس
- o حزمة من السلق
- o بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- o ثلث كاس من زيت نباتي
- o ملعقة صغيرة من الكمون
- o ملعقة كبيرة من السماق او عصير الليمون الحامض
- o ملعقة صغيرة من الملح

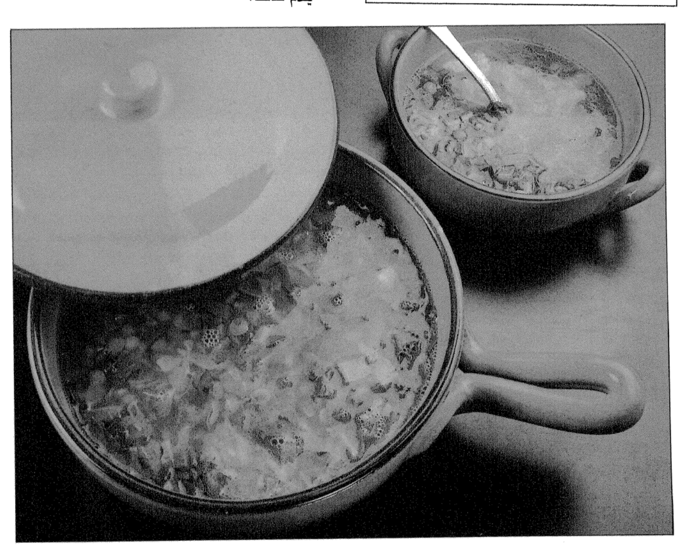
### التحضير

ينقى العدس جيداً ويغسل. يغمر بالماء في وعاء. يوضع على النار ويترك حتى يغلي.

ينقّى السلق ويغسل جيداً. يقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يضاف الى العدس ويترك يغلي حتى ينضج ثم ينثر الكمون والملح.

يقلى البصل في الزيت حتى يذبل (من دون ان يحمرّ) ثم يضاف الى العدس. يتابع الطهو حتى ينضج الحساء. يصبّ في اطباق عميقة ويوزع عليه السماق او عصير الليمون.

يقدّم ساخناً.





# صفيحة مبرومة

طبق من المعجنات المحشوة، تؤكل ساخنة أو باردة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كاسان من الدقيق الأبيض
- كاسان من الدقيق الأسمر
- نصف ملعقة كبيرة من خميرة البيرة
- ماء فاتر للعجن
- نصف كاس من زيت نباتي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من السكر

### مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبتان من البصل
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من السماق
- ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمّر بالسمن

## التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء كبير ويُضاف اليه الملح. تُصبّ كمية الزيت ويُفرك الكل جيداً باليدين ليمتص الدقيق الزيت ويصير كفُتات الخبز. تذوب الخميرة في قليل من الماء مع السكر.

يُضاف الماء بحسب الحاجة، والخميرة، ويُعجن الكل حتى تتشكل عجينة رخوة. يُدهن سطح العجيّن بالزيت ويُغطّى بقطعة قماش. يُترك العجين مدة ساعة ليختمر.

يُقطّع باليد المبلولة ويُعطى شكل كرات متوسطة الحجم.

يفرم البصل ناعماً ويخلط مع اللحم والبهار والملح والسماق.

تُحشى قطع العجين بالخليط والصنوبر المحمّر وتُخبز في فرن حار.

# اقراص البقله

فطائر محشوّة بالبقلة والبصل. من المقبلات الأردنية المشهية.

تقدم الى جانب البطاطا المقلية والأطباق المتبّلة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

### مقادير الحشو

- كيلوغرام من البقلة او الحميض
- حبتان من البصل
- ملعقة صغيرة من الملح
- كاس من زيت الزيتون
- عصير ليمونتين حامضتين
- بهار بحسب الرغبة

### مقادير العجين

- اربع كؤوس من الدقيق
- كاس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الخميرة
- بيضة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من السكر

## التحضير

تذوّب الخميرة في ربع كأس من الماء الفاتر والسكر. تغطى وتترك تختمر في مكان دافىء.

ينخل الدقيق وتضاف اليه البيضة والملح وكأس من الزيت. يخلط الكل جيداً. تضاف الخميرة تدريجاً مع كمية من الماء بحسب الحاجة حتى تتشكّل عجينة لزجة. تغطى وتترك تختمر في مكان دافىء.

تقطع أوراق البقلة. تغسل جيداً ثم تصفّى وتفرك بالملح حتى تذبل. يفرم البصل ويفرك بالملح والبهار ثم يضاف الى البقلة مع زيت الزيتون وعصير الليمون. يخلط الكل جيداً.

يقطع العجين الى قطع صغيرة يرق كل منها على شكل اقراص صغيرة ويوزّع الحشو في وسطها. تثنى الأطراف على شكل مثلث ويضغط عليها جيداً.

ترتب الأقراص في صينية مدهونة بالزيت. تترك ترتاح مدة نصف ساعة ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

# اقراص مقليه بالتوست والبطاطا

اقراص من الخبز الافرنجي والبطاطا. تحشى باللحم والبصل.

تقدّم مقلية الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- ست قطع من الخبز الافرنجي (بان كاريه)
- حبة من البطاطا كبيرة الحجم
- بيضة
- ملح وفلفل وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- زيت نباتي للقلي

### مقادير حشو اللحم

- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

### مقادير حشو الجبن

- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور
- بصلة مبشورة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم او النعناع

## التحضير

تنزع اطراف الخبز وينقع في الماء ثم يعصر جيداً.

تسلق حبة البطاطا وتهرس ثم تضاف الى الخبز والباكينغ باودر. يضاف البيض وقليل من الملح والبهار والفلفل. يعجن الكل جيداً باليدين حتى تتشكّل عجينة متماسكة من الخبز والبطاطا.

يقلى اللحم بالسمن. يضاف اليه البصل ويقلّب. يخلط الكل جيداً.

تقطع عجينة البطاطا باليد الى قطع متوسطة الحجم. تعطى شكلاً بيضوياً وتحشى بالحشو المحضر ثم تختم وتقلى بالزيت حتى تحمرّ. تقدم ساخنة.

يمكن حشو اقراص العجين بخليط الجبن.



اقراص مقلية بالتوست والبطاطا

# كفتة بورق العنب

أقراص كفتة ملفوفة بورق العنب. يمكن اضافة البطاطا الى الطبق. تقدّم الى جانب اللبن الزبادي او السلطة.

**عددُ الاشخاص:** ستة، **مدة التحضير:** خمس واربعون دقيقة، **مدة الطهو:** نصف ساعة.

## المقادير

- ربع كيلوغرام من ورق العنب
- كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات (فلفل أسود، بهار حلو، مسحوق جوز الطيب ومسحوق الهال)
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- نصف كاس من زيت نباتي
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة من الملح مذوّبة في كاسين من الماء

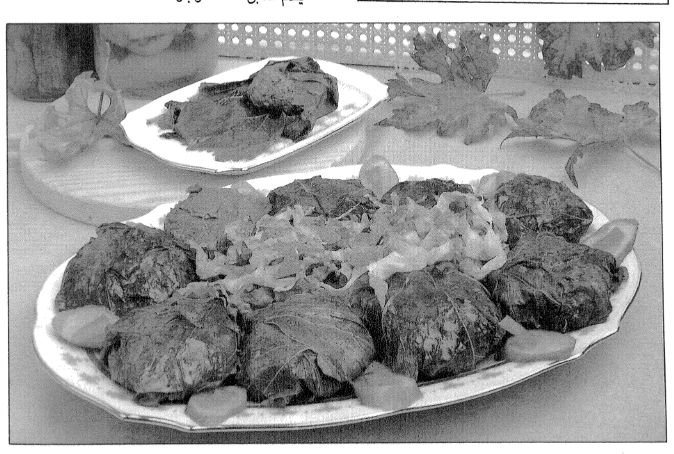
## التحضير

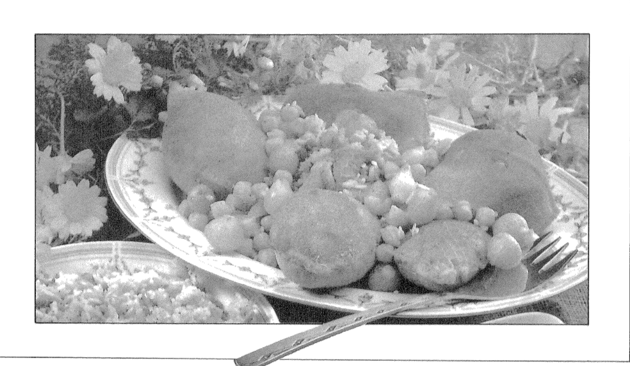
تسلق أوراق العنب قليلاً حتى تطرى. يخلط البصل مع البقدونس والملح والبهارات واللحم ويدعك الخليط باليد حتى تتشكّل عجينة متماسكة من الكفتة. تقطّع على شكل اقراص دائرية يغلف كل منها بورقة من العنب (يمكن لف كل قرص بأكثر من ورقة).

تدهن صينية بالزيت. ترتّب فيها طبقة من ورق العنب وتوزع عليها اقراص الكفتة. يضاف الماء المملّح وعصير الليمون والزيت. يغطى السطح بطبقة أخرى من ورق العنب.

تغطى الصينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة. تترك مدة نصف ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

يقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.





# الكروش المحشية

كرش محشو باللحم والارز والحمص والبصل. يحضر مع اللبن الزبادي او عصير الطماطم. يقدّم ساخناً.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: أربع وعشرون ساعة.**

## المقادير

- كرش خروف كبير الحجم منظف
- نصف كيلوغرام من الارز
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- نصف كاس من الحمص
- ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ملعقة صغيرة من البهار ومسحوق الفلفل
- بضع اوراق من الغار
- ملعقتان كبيرتان من الملح
- قشر ليمونتين حامضتين
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- نصف كيلوغرام من اللبن المجفف او اللبن الزبادي الطازج
- ربع كيلوغرام من البصل الصغير الحجم
- نصف كاس من الخل
- ملعقتان صغيرتان من النشاء (كورن فلور)
- قليل من الماء

## التحضير

ينظف الكرش ويغسل بالصابون ويبشر بسكين ثم يعاد غسله جيداً بالماء ويفرك بقشر الليمون حتى تزول الرائحة منه. يقطع الى قطع مربعة او مثلثة. تخاط من جهاتها الثلاث على شكل كيس ويمكن خياطة نصف الجهة الرابعة ويترك النصف الباقي لادخال الحشو.

ينقع الكرش بالماء مع قليل من الخل وورق الغار وقشر الليمون ويحفظ في الثلاجة مدة يوم كامل.

ينقى الحمص وينقع بالماء الساخن ثم تنزع قشرته الشفافة. ينقى الارز ثم يغسل ويصفى ويوضع في وعاء، ينثر عليه الفلفل وقليل من الملح والبهار والكمون والهال ويخلط جيداً ثم يضاف اليه السمن واللحم المفروم والحمّص وحبات البصل الصغيرة. يقلّب الحشو ليختلط جيداً.

يحشى الكرش حتى يمتلىء نصفه. يخاط باقي الجهة الرابعة ويثقب بالشوكة (حتى يتسرّب اللبن او عصير الطماطم الى الحشو). يخلط اللبن الزبادي مع الماء وملعقتين من النشاء والملح ويترك مع التحريك المستمر لجهة واحدة حتى يغلي. يضاف إليه الكرش. يغمر بالماء ويترك حتى ينضج.

يمكن طهو الكرش بعصير الطماطم بدلاً من اللبن الزبادي.



# محمّر الدجاج

دجاج بصلصة البصل والفليفلة. من الاطباق الاردنية الشهيرة. يمكن اضافة البطاطا المقطّعة اليه. يقدّم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع.**

## المقادير

- دجاجتان متوسطتا الحجم
- نصف كيلوغرام من البصل الكبير الحجم
- كيلوغرام من الفليفلة الحمراء الحلوة
- ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحمراء الحرّيفة (الحرّة) المقطعة
- كاسان من الماء
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- نصف كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة (جوز الطيب، هال، قرفة، فلفل اسود)
- ملح بحسب الرغبة
- حبتان من المستكة (المصطكاء)

## التحضير

ينظف الدجاج وتقطّع كل دجاجة الى ست قطع متساوية ثم ينثر عليها الملح. يسلق الدجاج ويضاف اليه نصف كمية البهارات والمستكة. يترك على النار حتى يقارب النضج ثم يرفع ويصفّى من المرق. يرتّب في طبق خاص بالفرن وينثر عليه ما تبقى من البهارات والملح.

تطحن الفليفلة الحلوة والحرّيفة بخلاط كهربائي. يبشر البصل بمبشرة خشنة ويخلط مع الزيت النباتي وزيت الزيتون والماء. يحرك الكل جيداً مع اضافة الملح بحسب الرغبة ثم يوزع على الدجاج. يغطى الطبق ويوضع على مشواة الفرن مدة ثلث ساعة تقريباً حتى يحمرّ محتواه مع مراقبته من حين الى آخر كي لا يتبخّر المرق كلياً.

# مسخّن الدجاج

دجاج مع الخبز والبصل والسماق والصنوبر المحمّص. من الاطباق الاردنية الشهيرة. يقدم الى جانب اللبن الزبادي أو سلطة الخضر.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

| | |
|---|---|
| ○ سبعة فراخ من الدجاج صغيرة الحجم | ○ سبع ملاعق كبيرة من السماق |
| ○ سبعة ارغفة من الخبز الخاص بتحضير المسخّن (المرقوق) | ○ كاس من الصنوبر |
| ○ كيلوغرامان من البصل | ○ ملعقتان كبيرتان من الملح |
| ○ كاسان من زيت الزيتون | ○ ملعقة كبيرة من البهار |
| | ○ ملعقة كبيرة من القرفة |

## التحضير

تنظف الفراخ وتغسل.

يقشر البصل ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يوضع الدجاج في وعاء كبير ويضاف اليه الماء والملح والبهار والقرفة ثم يترك على النار حتى يقارب النضج. يرفع، يصفى ويحتفظ بالمرق جانباً.

يحمّر الدجاج بالزيت ثم يرفع. يقلى البصل في الزيت نفسه حتى يذبل (من دون ان يتغيّر لونه) ثم يرفع.

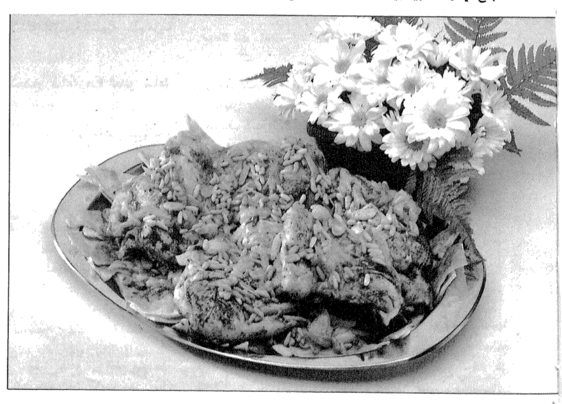
يقلى الصنوبر حتى يحمرّ ويضاف الى البصل.

يغمّس كل رغيف بالزيت، تنثر عليه كمية من خليط السماق وترتّب في وسطه قطعة من الدجاج في وعاء عميق. يحضّر باقي الأرغفة والدجاج بالطريقة نفسها بحيث ترتّب فوق بعضها في الوعاء وتترك مدة ثلث ساعة حتى تتشرّب الزيت.

يمكن ادخال الأرغفة الى الفرن كل واحد على حدة قبل وضعها فوق بعضها (ليشرب كل رغيف الزيت خلال خمس دقائق).

يقدم الطبق ساخناً أو بارداً الى جانب حساء الفريكة واللبن الزبادي والليمون المقطع والنعناع وزيت الزيتون وسلطة الطماطم مع الخيار.

يمكن تهيئة هذا النوع من الخبز في البيت وذلك بتحضير عجينة أقل ليونة من عجينة الخبز العادي. ترقّ جيداً وتخبز على صاج.



من اطباق الدجاج المشهّية. يتميّز بطعمه اللذيذ وشكله اللافت بفضل ما يحوي من سماق وبصل وصنوبر محمّص.

# محمر البطاطا بالدجاج

دجاج مع البطاطا والكزبرة والثوم. يقدّم الى جانب الارز او اللبن الزبادي.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- دجاجة متوسطة الحجم
- كيلوغرام من البطاطا
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفروم
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي او سمن نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال او بضع حبات من الهال
- بصلة مقطعة
- ملعقة صغيرة من البهار
- ملعقة صغيرة من الملح

**التحضير**

تغسل الدجاجة وتقطّع الى قطع متساوية. تغمر بالماء ويضاف اليها البصل والبهار والملح والقرفة والهال ثم تترك تنضج على النار.

تقشّر البطاطا وتغسل جيداً ثم تقطّع الى مربعات. تحمّر بالسمن او الزيت ثم تضاف الى الدجاج بعد ان يُصفّى المرق من العظام الصغيرة وتترك تغلي قليلاً.

تقلى الكزبرة مع الثوم ويوزّع الخليط على الدجاج والبطاطا ثم يصبّ عصير الليمون.

يقدّم الطبق ساخناً.

# دجاج بالسماق

دجاج بالسماق والبصل. من الاطباق الاردنية الشهيّة. يقدّم مزيناً بالصنوبر المحمص.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- ثلاثة فراخ من الدجاج
- نصف كيلوغرام من البصل مقطّع الى اهلّة
- اربع ملاعق كبيرة من السماق
- نصف كاس من الصنوبر
- كاس من زيت نباتي
- كاسان ونصف من الماء
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من البهار

**التحضير**

ينظف الدجاج ويغسل ثم يجفّف. يقطّع الى قطع متوسطة الحجم ويتبّل بالملح. يقلى في ثلث كاس من الزيت حتى يذبل ويحمّر قليلاً ثم يرفع ويخلط مع نصف كمية السماق. يتبّل بالملح والبهار. يخلط البصل مع كمية السماق الباقية. يحشى الدجاج بنصف كمية البصل والسماق ويغطى بما تبقى من خليط البصل.

يرتب الدجاج في صينية ويضاف اليه الماء وما تبقى من الزيت وعصير الليمون والملح بحسب الحاجة.

تغطى الصينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ثم يرفع الغطاء ويترك الدجاج حتى يحمرّ قليلاً.

يوزّع عليه الصنوبر المحمّص ويقدّم.

اضافة القرفة الى بعض الاطباق يكسبها طعماً لذيذاً، على ان يطحن قدر الحاجة منها قبيل استعمالها، لأن مرور الوقت على القرفة المطحونة يفقدها بعض خصائصها.



# مسخن السمك

سمك محشو بالجوز والثوم والبقدونس. من الاطباق الاردنية الرئيسية. يقدم مزيناً بالبصل والسماق.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- سمكة تزن كيلوغرامين
- كيلوغرام من البصل
- ملعقتان كبيرتان من السماق
- ثلث كاس من زيت الزيتون
- كاس ونصف من الماء
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة (كمون، فلفل، هال، جوز الطيب)

### مقادير الحشو

- ربع كاس من الجوز المطحون خشناً
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- راس من الثوم مدقوق
- ملح وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

## التحضير

تنظّف السمكة. تغسل وتجفّف ثم تتبّل بالملح والبهارات.

يقطع البصل الى شرائح ويتبّل بالسماق وقليل من الملح والبهارات ونصف كمية الزيت.

تخلط مقادير الحشو جيداً وتحشى السمكة بنصف كميته ثم توضع في صينية ويوزّع عليها ما تبقى من الحشو والزيت ويضاف الماء. تغطى الصينية بأخرى اصغر حجماً منها. تدخل الى الفرن وتترك فيه حتى تقارب النضج.

يرفع الغطاء عن الصينية ويتابع الطهو حتى تحمرّ السمكة تخرج من الفرن ويوزّع عليها خليط البصل والماء ثم تقدّم.

# سمك بالدقة الحرّة

سمك بصلصة الفليفلة الحرّيفة والثوم والبقدونس. يقدّم الى جانب الارز المسلوق او سلطة الخضر.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرام من السمك
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحرّيفة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم
- نصف حزمة من الكزبرة مفروم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- عصير ليمونة حامضة

## التحضير

تنزع حراشف السمك وينظف جيداً. يفرك بالملح ويغسل مرات عدة. يجفّف ويقلى في الزيت الساخن ثم يرتّب في طبق.

تدق الفليفلة الخضراء الحريفة مع الثوم والكزبرة والبقدونس. يقلى الخليط في قليل من الزيت (المقلي فيه السمك) ثم يرفع عن النار ويوزّع عليه عصير الليمون والملح والكمون. تحرك الصلصة وتصبّ فوق السمك. يغطى الطبق بضع دقائق حتى يتشرب السمك الصلصة الحرّيفة. يمكن تقديم الصلصة الى جانب السمك.

# الفسيخ

طبق من السمك مع صلصة الطماطم والفليفلة والبصل. يقدّم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.**

## المقادير

- ربع كيلوغرام من سمك الفسيخ (الرنكة)
- نصف كيلوغرام من البصل
- كيلوغرام من الطماطم الناضجة
- حبة من الفليفلة الخضراء الحرّيفة مقطعة الى قطع صغيرة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي

## التحضير

ينقع سمك الفسيخ في الماء مدة يوم كامل. يغسل ويجفّف. يقلى في الزيت على نار خفيفة ثم يرفع ويترك جانباً.

يقطع البصل الى حلقات تقلى بالزيت حتى تذبل. تقشر الطماطم وتقطع الى قطع صغيرة ثم تضاف الى البصل مع الفليفلة والملح والبهار. يتابع الطهو مع التحريك من وقت الى آخر حتى تثخن الصلصة.

يوزّع خليط البصل على السمك ويترك الكل على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

يقدّم الطبق بارداً او ساخناً.

الطماطم من أكثر الخُضَر فائدة وغنىً بالفيتامينات. لونها الأحمر مرغوب، الاّ ان الطماطم ذات اللون البرتقالي القريب من لون الجزر هي الأغنى بالخصائص الغذائية. يقال ان موطنها الأصلي البيرو ومنه انتقلت الى اوروبا. تؤكل نيئة او مطهوّة وتصنع منها صلصة مكثّفة (ربّ) غالباً ما تستعمل في الأطباق المطهوة مع اللحم.

# سـمك بالطحيـنه

سمك بالطرطور والبصل. يمكن اضافة الفليفلة الحرّيفة اليه.

يقدّم الى جانب الارز او السلطة.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهـو: نصف ساعة.**

**المقادير**

| | |
|---|---|
| ○ كيلوغرامان من السمك | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ حبتان من البصل كبيرتا الحجم | ○ نصف كاس من الطحينة |
| ○ عصير ليمونتين حامضتين | ○ ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ زيت نباتي للقلي | |

## التحضير

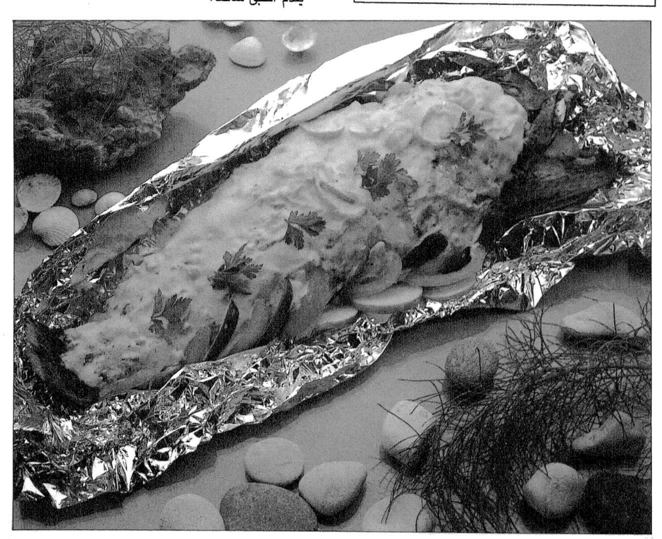
ينظف السمك جيداً ويقطّع الى قطع متوسطة او كبيرة الحجم تقلى في الزيت الساخن حتى تحمرّ ثم ترتّب في صينية وينثر عليها الملح والبهار.

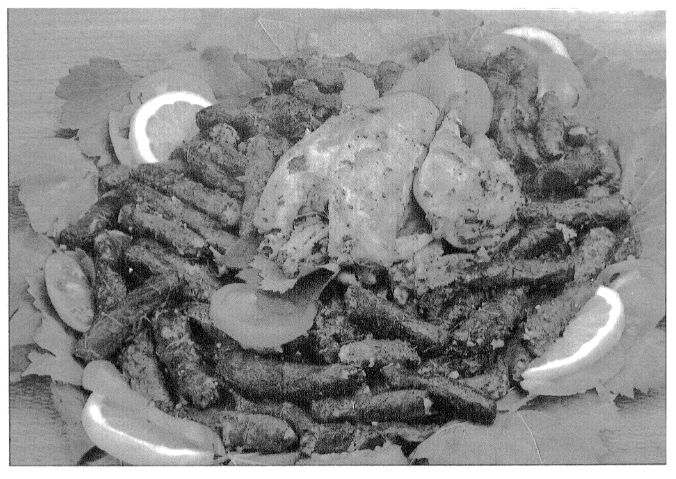
تمزج الطحينة مع عصير الليمون والملح وتضاف اليها كمية من الماء كافية لغمر السمك.

يقطّع البصل الى حلقات تقلى في الزيت (المقلي فيه السمك) ثم تضاف الى الصلصة مع قليل من الكمون.

توزّع الصلصة على السمك. تغطى الصينية وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى تثخن الصلصة وينضج السمك.

يقدّم الطبق ساخناً.





# ورق العنب مع الدجاج المحشي

اوراق عنب مع الدجاج المحشو. من الاطباق الاردنية الشهيرة. يقدم الى جانب السلطة.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

## المقادير

- **نصف كيلوغرام من اوراق العنب**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المدهن المفروم**
- **اربع كؤوس من الارز**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **دجاجة تزن كيلوغراماً**
- **ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب**
- **ملعقة كبيرة من الملح**
- **ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال**
- **ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين)**
- **نصف كاس من عصير الليمون الحامض**
- **ملعقة صغيرة من الفلفل والبهار**

## التحضير

تنزع اعناق اوراق العنب. تسلق الاوراق حتى تذبل.

ينقى الارز ويغسل. يرفع من الماء وينثر عليه الملح والبهار والفلفل والقرفة وجوز الطيب والهال.

تذوّب ملعقتان كبيرتان من السمن على النار وتوزّع على الارز. يحرك الكل ثم يضاف اللحم ويخلط جيداً.

تغسل الدجاجة جيداً ثم تصفى من الماء وتتبل بالبهار والملح من الداخل والخارج. تحشى الدجاجة بقسم من الحشو المحضّر وتخاط بإبرة وخيط.

ترتب طبقة من اوراق العنب غير المحشوة في قعر الوعاء. توضع فوقها الدجاجة.

تحشى اوراق العنب وتلف على شكل اصابع وتوزّع حول الدجاجة. يغمر الكل بالماء المغلي وينثر عليه الملح والبهار ويطهى على نار متوسطة مدة نصف ساعة ثم تخفّف النار. يتابع الطهو حتى تنضج الدجاجة. يوزّع عليها عصير الليمون وملعقة كبيرة من السمن. يغطى الوعاء مدة عشر دقائق اخرى حتى تنضج اوراق العنب ويتشرب الأرز عصير الليمون.

## محشي الارضي شوكي

طبق رئيسي من الارضي شوكي مع اللحم. يضاف اليه عصير الليمون الحامض عند تناوله. يقدّم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

### المقادير

- خمس عشرة حبة من الارضي شوكي (الخرشوف)
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة

### التحضير

يتبّل اللحم بالملح والبهار ويقلى في ملعقتين من السمن حتى يطرى. يضاف اليه قليل من الماء المغلي . يترك حتى ينضج ويتبخّر قليل من السائل.

يفرم البصل ويقلى بما تبقى من السمن حتى يذبل.

تنظّف حبات الارضي شوكي وتغسل. تقطّع الى قطع كبيرة وتقلى مع البصل على نار خفيفة ثم تضاف الى اللحم وتترك تغلي على النار حتى تنضج.

يصبّ الخليط في طبق التقديم ويوزّع عليه عصير الليمون.

(يمكن اضافة ملعقة كبيرة من عصير الليمون في اثناء الطهو كي لا تسود الارضي شوكي).

يقدّم الطبق ساخناً.

## محشي الزهرة

قرنبيط مع اللحم. من الاطباق الاردنية الرئيسية. يقدّم الى جانب الارز.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

### المقادير

- كيلوغرام من القرنبيط (الزهرة)
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- بصلة
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- عصير ليمونة حامضة

### التحضير

يقلى اللحم المفروم في ملعقتين كبيرتين من السمن وينثر عليه الملح والبهار والكمون.

تفرم البصلة ناعماً وتضاف الى اللحم. تقطع زهرة القرنبيط وتغسل جيداً. تغمر بقليل من الماء وتترك تغلي حتى تطرى قليلاً ثم تصفّى وتقلى بما تبقى من السمن حتى يحمر لونها. تضاف الى خليط اللحم ويصبّ الماء. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الكل.

يصبّ الخليط في طبق التقديم ويوزّع عليه عصير الليمون.

يقدّم الطبق ساخناً.

الأرضي شوكي نبات عشبي معمّر، يصل ارتفاعه الى متر ونصف المتر. اوراقه مسنّنة شائكة، خضراء اللون. يتميّز بقيمته الغذائية المهمة. يستخدم كعلاج من أمراض السكري والكولستيرول. بدأت زراعة الأرضي شوكي قبل الميلاد في حوض البحر الأبيض المتوسط ويزرع حالياً على نطاق واسع في اوروبا ولا سيّما في فرنسا وايطاليا.



# خيار محشيّ

خيار محشو بالارز واللحم. يزين بالنعناع الاخضر. يقدّم الى جانب سلطة اللبن الرائب المحضرة.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

## المقادير

- **ثلاثة كيلوغرامات من الخيار المتوسط الحجم**
- **كاس ونصف من الارز**
- **نصف كيلوغرام من اللحم المفروم**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي**
- **ملعقة صغيرة من البهارات المنوّعة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **ثلاثة ارباع كاس من عصير الليمون الحامض او التمر الهندي**
- **سمن نباتي للقلي**
- **ملعقتان كبيرتان من الملح مذوّبتان في كاسين من الماء**
- **سلطة اللبن الزبادي مع الملح والثوم ولبّ الخيار والنعناع الجاف**

## التحضير

يجوّف الخيار ويحتفظ باللّب لتحضير السلطة. يغسل جوفه بالماء المملّح.

ينقّى الارز ويغسل جيداً ثم يصفّى. ينثر عليه الملح والبهارات. تضاف ملعقتان من السمن ويحرّك جيداً. يضاف اليه اللحم المفروم ويخلط الكل.

يحشى الخيار بالخليط. يرتب في وعاء وتوزّع عليه ملعقة كبيرة من السمن. يغمر بالماء المغلي وعصير الليمون او التمر الهندي المصفّى. يترك على نار متوسطة حتى ينضج.

يصفّى الخيار من المرق ويقلى بالسمن حتى يحمرّ من الجهتين.

يقدّم ساخناً الى جانب سلطة اللبن المحضرة.

## الملوخيّه بالبندورة

ملوخية بالطماطم واللحم. من الاطباق الاردنية المميّزة. يضاف اليها عصير الليمون الحامض عند تناولها. تقدّم مع الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف من الملوخية الخضراء او ربع كيلوغرام من الملوخية الجافة
- كيلوغرام من لحم الخروف مع العظام او كيلوغرامان من الدجاج
- ثلاثة ارباع كاس من عصير الطماطم
- رأس من الثوم
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- بضع حبات من الفلفل الاسود
- بضع حبات من البهار

### التحضير

يقطّع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل ويغمر بالماء الفاتر في وعاء ويترك يغلي على نار متوسطة. ترفع الرغوة (الزفرة) ثم تضاف حبات البهار والفلفل الاسود. يتابع الطهو حتى ينضج اللحم ويثخن المرق.

تنقى اوراق الملوخية الخضراء. تغسل ثلاث مرات مع عصرها في كل مرة وتوزع في صينية او فوق قطعة قماش ثم تعرَّض لاشعة الشمس حتى تجف تماماً.

تفرم الملوخية ناعماً بسكين حادة (يمكن فرمها خشناً بحسب الرغبة).

يصفّى اللحم ويترك جانباً. يغلى المرق على النار ويوزّع فوق الملوخية. يقشر الثوم ويدق مع الملح والكزبرة. تضاف اليه ملعقتان من السمن ويصبّ الكل فوق الملوخية. تترك على نار خفيفة حتى تنضج ثم يضاف اللحم وعصير الطماطم والملح.

يوزع عليها عصير الليمون وتقدّم ساخنة مع الأرز.

## اللّفت المحشي

لفت محشو بالأرز واللحم والبهارات المنوّعة. يحضر مع صلصة الطحينة وعصير الليمون الحامض. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللفت المتوسط الحجم
- كاسان من الأرز
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- كاس من الطحينة
- نصف كاس من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من الملح
- ملعقة صغيرة من البهارات (كمون، هال، جوز الطيب، قرفة، فلفل)
- زيت نباتي للقلي
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

### التحضير

يغسل اللفت. تنزع قشرته الخارجية ثم يجوّف. يحتفظ باللب ويعاد غسله بالماء الملّح.

يغسل الأرز، ينقع مدة نصف ساعة ويصفى. يضاف اليه اللحم المفروم والسمن وقليل من الملح والبهارات. يخلط الكل جيداً ويحشى به اللفت. تقفل الفتحة بقطعة من اللبّ.

تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في وعاء ويقلى فيه اللّب حتى يحمرّ قليلاً ثم ينثر عليه الملح والبهارات.

تسخّن كمية من الزيت في مقلاة ويقلى فيها اللفت المحشو حتى يحمرّ قليلاً ثم يرفع ويرتّب فوق اللبّ المقلي.

تمزج الطحينة جيداً مع عصير الليمون والماء والملح كي لا تتشكّل كتل صغيرة.

تصب صلصة الطحينة فوق اللفت ويترك على نار خفيفة حتى ينضج وتثخن الصلصة.

تحضّر كمية اضافية من الطحينة وعصير الليمون والملح وتوزّع على اللفت اذا نقصت كمية الصلصة في أثناء الطهو.

# طاجن الباميه بالفرن

طبق من الباميا باللحم والطماطم والثوم والكزبرة. يقدّم مع الخبز والأصناف المقبِّلة.

**عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- كيلوغرام من الباميا الصغيرة الحجم
- نصف كيلوغرام من اللحم مقطع الى قطع متوسطة الحجم
- ثلاثة رؤوس من الثوم مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة
- بهار بحسب الرغبة
- نصف كيلوغرام من الطماطم الناضجة مقشر ومقطع
- نصف كاس من زيت نباتي
- عصير ليمونتين حامضتين
- حزمة من الكزبرة مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الفليفلة الخضراء المقطعة الى قطع صغيرة

## التحضير

تنزع أعناق الباميا، تغسل وتجفّف على ورق نشاف، توضع في صينية ويصبّ فوقها الزيت. تغطى وتدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق مع التقليب من وقت الى آخر حتى تحمرّ. يوزع عليها عصير الليمون والملح والبهار والكمون ويحرك الكل جيداً.

يسلق اللحم ويضاف الى الباميا في الصينية مع كأس من المرق ثم توزّع قطع الطماطم والكزبرة والثوم والفليفلة الخضراء (يمكن الاستغناء عن الفليفلة وتقديمها كصنف من المقبلات الى جانب الطبق).

تغطى الصينية وتعاد الى الفرن. تحرّك الباميا من وقت الى آخر وتترك حتى تنضج ويبقى قليل من المرق.

يقدّم الطبق ساخناً.





# السماقيه

صنف يحوي السلق واللحم والحمص والبصل والثوم. يعتبر غذاء كاملاً.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

## المقادير

- سبع حبات من البصل متوسطة الحجم
- خمس حزم من السلق
- نصف كيلوغرام من اللحم الهبر بلا عظم
- نصف كاس من الحمص المنقوع
- ملعقة كبيرة من عين جرادة (حبيبات تشبه شكلاً حبوب الكمون)
- ملعقة كبيرة من الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرّة) المقطعة
- رأس من الثوم متوسط الحجم
- ثلاثة ارباع كاس من الطحينة
- ربع كاس من السماق الناعم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ربع كاس من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة

## التحضير

يفرم البصل ناعماً ويقلى بالزيت والسمن حتى يذبل. يقطع اللحم إلى قطع صغيرة الحجم. يغسل ويصفى ثم يضاف إلى البصل ويقلب على النار.

يغسل السلق، يفرم ويوزّع على اللحم والبصل. يقلّب الخليط ويضاف إليه الحمص. يغمر بالماء ويترك على نار خفيفة حتى يقارب النضج. تطحن «عين جرادة» مع الملح والفليفلة الخضراء والثوم. يوزّع الكل على خليط اللحم ويقلّب ثم يترك على النار إلى أن ينضج.

يغلى السماق بكأس من الماء حتى يحمرّ لون المرق. يحرّك ثم يصفّى ويصب قليل منه فوق الخليط . يحرّك الكل جيداً.

يذوّب الدقيق مع نصف كأس من ماء السماق ويصبّ فوق المرق مع التحريك حتى يجمد قليلاً. تصبّ الطحينة ويقلّب الكل جيداً ثم يرفع عن النار ويقدّم ساخناً.



# القــدرة

طبق يتميّز به المطبخ الاردني. يحوي اللحم والارز والحمّص والثوم والبهارات المنوّعة. يقدّم الى جانب اللبن الزبادي والسلطة.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: ثماني ساعات .**

## المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الغنم
- اربع كؤوس من الارز
- كاس من الحمص
- نصف ملعقة صغيرة من العصفر (نوع من الاعشاب يعطي لوناً ونكهة للارز)
- اربع رؤوس من الثوم
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- كاس من الصنوبر
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- عشر حبات من البهار
- عشر حبات من الفلفل الاسود
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي

## التحضير

ينقّى الحمص، يغسل وينقع بالماء الفاتر مدة ثماني ساعات.

يغسل اللحم ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يصفّى الحمص ويضاف الى اللحم. يغمر الكل بالماء الفاتر ويوضع على النار حتى يغلي ثم ترفع الرغوة وتضاف حبات البهار والفلفل. يترك الخليط حتى يقارب النضج.

ينقى الارز ويغسل. ينقع بالماء الفاتر مدة نصف ساعة ثم يصفّى ويضاف الى اللحم مع العصفر والهال وجوز الطيب والزنجبيل (يمكن اضافة انواع اخرى من البهارات بحسب الرغبة).

تقشر فصوص الثوم وتضاف الى الوعاء مع السمن. يترك الكل يغلي مدة عشر دقائق، يحرك بعدها بملعقة خشبية ليختلط الارز واللحم بالحمص والثوم ثم تخفف النار (يمكن ادخال الوعاء الى فرن متوسط الحرارة). يحرك الخليط ثانية ويصبّ في طبق التقديم. يحمّص الصنوبر ويوزّع على السطح.

يمكن تحضير القدرة مع الدجاج عوضاً عن اللحم.

## الـرمــانيــه

طبق رئيسي يحوي الباذنجان والعدس ودبس الرمان والتوابل.
يضاف اليه الثوم والفليفلة قبيل التقديم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

- كيلوغرام من الباذنجان الكبير الحجم
- كاس من العدس
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم مفرومتان ناعماً
- ملعقة صغيرة من مسحوق «عين جرادة» (حبيبات تشبه حبوب الكمون)
- خمس ملاعق كبيرة من دبس الرمان
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرّة) المدقوقة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- كاس من الماء

### التحضير

يغسل الباذنجان جيداً. يقطّع الى مكعبات متوسطة الحجم ويغمر بالماء ثم يضاف اليه العدس ويوضع الخليط على النار حتى ينضج. يوزّع عليه البصل والقرفة والكمون و«عين جرادة» والملح ودبس الرمان وقليل من الفليفلة الخضراء المطحونة. يترك الخليط على نار خفيفة حتى ينضج.

يذوّب الدقيق في كأس من الماء. يصبّ فوق الخليط ويحرّك قليلاً حتى يصير لزجاً.

يقلى الثوم في الزيت مع قليل من الفليفلة الخضراء ويوزّع على الرمانية.

تقدم ساخنة.

## الفقّوس المحشي باللبن

طبق رئيسي من القثاء المحشو باللبن الزبادي. يقدّم بارداً أو ساخناً بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

- كيلوغرامان من القثاء (الفقوس) الصالح للحشو
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ست كؤوس من اللبن الزبادي
- كاس من الأرز المنقوع
- نصف ملعقة كبيرة من النعناع الجاف
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- اربع ملاعق صغيرة من مسحوق النشاء
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي

### التحضير

يغسل الفقوس، يجوّف وتغسل كل حبة منه في وعاء يحوي ماء مملحاً ثم تصفّى.

يحضر الحشو، يخلط اللحم المفروم مع السمن والأرز والبهارات والملح.

يحشى الفقوس ويرتّب في وعاء. يضاف اليه الماء والملح ويترك على نار خفيفة حتى يقارب النضج ثم يصفّى من ماء السلق.

يذوّب النشاء في كأس من الماء ويمزج معه اللبن الزبادي وقليل من ماء السلق والملح. يحرّك باستمرار على نار متوسطة حتى يغلي.

يضاف الفقوس ويتابع الطهو الى ان ينضج. ينثر النعناع ويقلب معه ثم يصبّ في طبق ويقدّم.

يمكن استبدال الفقوس بالخيار الصالح للحشو.

# العكوب باللبن

طبق رئيسي من العكّوب باللبن الزبادي واللحم. يقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

**المقادير**

- ثلاثة كيلوغرامات من العكّوب
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الخروف بعظمه
- بهارات وملح بحسب الرغبة
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة
- اربع كؤوس من اللبن الزبادي
- ملعقتان كبيرتان من النشاء او الكورن فلور مذوّبتان في الماء
- سمن نباتي للقلي
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض

**التحضير**

ينظف العكّوب وينزع منه الشوك بالمقص أو بالسكين. يغسل جيداً ويجفّف بقطعة قماش ثم يقلى في السمن (من دون تركه في الماء حتى لا تتكون حوله طبقة سوداء) ويصفى فوق ورق نشاف.

تغسل قطع اللحم وتسلق مع العظام. يضاف اليها الماء والبهارات والملح والبصلة المقطعة. تترك حتى تنضج ثم ترفع ويصفى المرق. يوضع العكوب مع عصير الليمون في المرق المصفى ويترك على النار حتى ينضج.

يطهى اللبن الزبادي مع الكورن فلور والملح ويحرك باستمرار في اتجاه واحد حتى يغلي (منعاً لتشكّل كتل صغيرة).

يضاف اللبن الزبادي المصفّى مع قطع اللحم الى العكّوب ويترك الخليط على نار متوسطة حتى يغلي.

يقدّم الطبق ساخناً.

# المنسف بالباذنجان

طبق من الباذنجان بالخبز والأرز واللحم. يقدّم مزيناً باللوز المحمّص.

**عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وثلث.**

**المقادير**

- كيلوغرامان ونصف الكيلوغرام من الباذنجان
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم الخروف
- نصف كيلوغرام من الطماطم الناضجة
- اربع كؤوس من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ثلاثة ارغفة من الخبز العربي .
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- اربع كؤوس من الماء الفاتر

**التحضير**

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل، يغمر بالماء في وعاء ويطهى على نار قوية. ترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على السطح. يترك اللحم على النار حتى يقارب النضج.

يقطع الخبز الى قطع متوسطة ويرتّب في طبق خاص بالفرن.

يقشر الباذنجان ويغسل. يقطع الى مكعبات صغيرة ثم يضاف الى اللحم ويترك يغلي.

تغسل الطماطم، تعصر ويوزّع العصير في الوعاء.

يتابع الطهو حتى ينضج الباذنجان ويثخن المرق ثم ينثر الملح والبهار بحسب الحاجة.

ينقى الأرز. يضاف اليه الملح واربع كؤوس من الماء الفاتر. يترك يغلي مدة عشر دقائق ثم يوزّع عليه السمن. يحرك حتى يختلط جيداً ويتابع الطهو على نار خفيفة الى ان ينضج.

يسقى الخبز بالمرق. يرتّب فوقه الباذنجان ويغطى بالأرز.

يوزّع اللحم على سطح الطبق ثم يقدّم.

# منسف بالجميد

طبق من الخبز مع الجميد والأرز واللحم. يقدّم مزيّناً بالصنوبر واللوز.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.**

## المقادير

- **كيلوغرامان من اللحم المقطّع الى قطع كبيرة مع العظم**
- **اربع قطع من الجميد (لبن مجفّف)**
- **ملعقتان كبيرتان من السمن البلدي**
- **خبز «شراك» اي رقيق جداً**
- **بصلة مقشرة ومقطعة**
- **كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الارز الطويل**
- **ورقة من الغار**
- **بضع حبات من الهال**
- **بهارات منوّعة**
- **ملح بحسب الرغبة**
- **نصف كاس من الصنوبر واللوز المقشران والمحمّصان في سمن نباتي**

## التحضير

تكسر أقراص الجميد وتنقع في الليلة السابقة لطهوها في وعاء من الفخار. يحرك الجميد في اليوم التالي ويقلب في وعاء آخر مع إبقاء الترسبات في أسفل الوعاء.

تكرّر العملية للتأكد من عدم وجود رواسب. يصفى الجميد ويضاف اليه قليل من الماء (اذا اشتد الخليط).

يمكن وضعه في خلاط كهربائي ومزجه ثم تصفيته.

يغسل اللحم ويسلق. ترفع الرغوة(الزفرة) كلما ظهرت وتضاف البهارات والملح والهال وورق الغار والبصلة المقشرة والمقطعة. يترك الكل حتى ينضج (من دون ان يتفتّت) ثم يصفى.

يوضع الجميد على النار. يصب فوقه قليل من مرق اللحم ويترك حتى يغلي ثم تضاف قطع اللحم ويترك الكل في وعاء مكشوف مع زيادة قليل من المرق بحسب الحاجة. يمكن اضافة ملعقة من السمن البلدي المسخن.

ينقى الأرز وينقع مدة نصف ساعة ثم يطهى بما تبقى من مرق اللحم مع اضافة الماء الساخن (اذا كانت كمية المرق قليلة) وملعقة كبيرة من السمن.

يترك الأرز على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو الى ان ينضج.

يرتب المنسف بوضع الخبز في طبق التقديم ويغطى بالأرز. يسقى الكل بالجميد ويترك قليلاً ثم يسقى ثانية.

يقدم بعد تزيين سطحه بالصنوبر واللوز وقطع اللحم ويؤكل ساخناً مع ما تبقى من خليط الجميد واللحم.

يمكن استبدال الجميد باللبن الزبادي الطازج.





# مطفيّه

طبق رئيسي من مدينة نابلس، يحوي القرنبيط واللبن الزبادي واللحم والأرز. يقدّم مزيناً بالثوم والكزبرة.

**عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.**

## المقادير

- كيلوغرام من القرنبيط (الزهرة)
- نصف كيلوغرام من قطع لحم الغنم او البقر
- خمس كؤوس من اللبن الزبادي
- ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة
- نصف كاس من الكزبرة الخضراء المفرومة
- ملعقة صغيرة من البهار
- اربع ملاعق كبيرة من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من النشاء
- اربع كؤوس من مرق اللحم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- زيت نباتي او سمن نباتي للقلي
- ملح بحسب الرغبة
- بضع حبات من الهال
- ورقتان من الغار
- بصلة مفرومة ناعماً

## التحضير

تتبّل قطع اللحم بالملح والبهارات. تغمر بالماء وتسلق. ترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح الوعاء ثم يضاف البصل وحبّ الهال وورق الغار ويترك على نار قوية حتى ينضج.

يقطع القرنبيط الى زهرات تغسل بالماء الساخن أو تسلق بضع دقائق مع اضافة قليل من الكمون الى ماء السلق. تصفّى، ينثر عليها الملح والكمون وتترك مدة نصف ساعة.

يسخّن الزيت ويقلى فيه القرنبيط حتى يحمر قليلاً من الجهتين. ينقى الأرز وينقع ثم يصفّى. يسلق على نار خفيفة في كأس من مرق اللحم ويحتفظ بباقي المرق لاضافته الى اللبن الزبادي.

يذوّب النشاء مع نصف كأس من الماء ويصبّ فوق اللبن الزبادي ومرق اللحم. تضاف ملعقة صغيرة من الملح ويحرك المزيج باستمرار على نار متوسطة حتى يغلي.

يضاف القرنبيط والأرز المسلوق وقطع اللحم ويترك الكل في وعاء مكشوف على نار متوسطة مدة عشر دقائق أخرى ثم يصبّ الخليط في طبق عميق.

يقلى الثوم مع الكزبرة الخضراء واليابسة حتى يحمرّ لون الثوم قليلاً ثم يوزّع على سطح الطبق.

يقدّم الطبق بارداً أو ساخناً.

# محشي الكوسا بالكشك

كوسا محشو باللحم والأرز والتوابل، يحضّر مع الكشك ويكسبه الثوم والنعناع مذاقاً لذيذاً.

**عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة، (مدة النقع: عشر ساعات).**

## المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من الكوسا الصغيرة الحجم
- كاسان ونصف من الأرز
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي أو زيت نباتي
- كاس من الكشك المطحون أو ما يعادله من اللبن الزبادي
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- راس من الثوم مقشّر ومدقوق
- ملعقة كبيرة من النعناع الجاف
- ثلاث ملاعق كبيرة من الملح مذوبة في كاسين من الماء
- ملعقتان كبيرتان من النشاء

## التحضير

ينقع الكشك بالماء مدة عشر ساعات. يصفّى جيداً في مصفاة من السلك ثقوبها دقيقة.

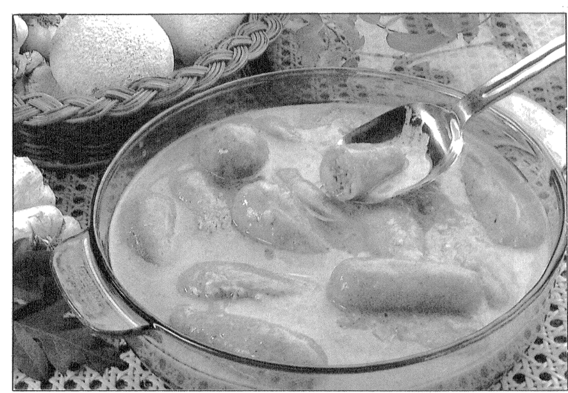
تغسل الكوسا وتقطع اعناقها. تجوّف وتغسل بمزيج كأسين من الماء وثلاث ملاعق كبيرة من الملح ثم تصفّى.

ينقى الأرز ويغسل مرات عدة. يخلط جيداً مع اللحم المفروم والكركم والملح والبهار والفلفل والسمن. تحشى حبات الكوسا بالخليط.

يوضع الكشك على نار متوسطة يضاف اليه الماء وملعقة صغيرة من الملح.

يحرّك باستمرار حتى يغلي ثم تضاف الكوسا المحشوة. يترك الوعاء بلا غطاء كي لا يشتدّ المزيج ويتابع الطهو حتى تنضج الكوسا ثم يوزّع الثوم المدقوق مع النعناع الجاف.

يمكن استعمال اللبن الزبادي بدلاً من الكشك، مع اضافة ملعقتين كبيرتين من النشاء وتحريكه في أثناء الطهو. يمكن ايضاً اضافة قليل من عصير الطماطم قبل ان تنضج الكوسا فتكتسب مذاقاً لذيذاً.



طبق مشهّ من الكوسا بالكشك، يعتبر من المأكولات الرئيسية الشعبية والتي تقدّم في مختلف المناسبات.



## المعكرونة باللبن الزبادي والبقدونس

معكرونة باللبن الزبادي واللحم. تزيّن بـالصنوبـر المحمّص والبقدونس. تقدّم الى جانب المخللات.

**عدد الاشخاص: خمسـة، مدة التحضـير: عشر دقائق، مـدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- رزمة من المعكرونة متوسطة الحجم
- سبع كؤوس من الماء
- ملعقة كبيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف كاس من البقدونس المفروم
- ربع كاس من الصنوبر المحمّص بالزبدة
- كاسان من اللبن الزبادي
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود والبهار الحلو وجوز الطيب
- ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة صغيرة من زيت نباتي

### التحضير

يغلى الماء في وعاء كبير ويضاف اليه الملح وملعقة صغيرة من الزيت (لمنع التصاق المعكرونة في اثناء السلق).

تقطع المعكرونة الى اقسام متوسطة الحجم وتضاف الى الماء المغلي. تسلق مدة عشر دقائق حتى تنضج. تغسل بالماء البارد وتصفّى جيداً. تقلّب مع ملعقتين كبيرتين من الزبدة على نار خفيفة.

يقلى البصل بما تبقى من الزبدة حتى يذبل. يضاف اليه اللحم المفروم والملح والتوابل ويقلّب حتى ينضج اللحم. يصب نصف كميته فوق المعكرونة وهو ساخن ويحرّك حتى يمتزج.

يمزج اللبن الزبادي مع الثوم المدقوق والملح ثم يوزّع على خليط المعكرونة واللحم ويقلّب الكل حتى يتجانس.

يصبّ في طبق التقديم. يوزّع عليـه ما تبقى من اللحم ويزين بالصنوبر المحمص والبقدونس المفروم.

يقدّم الطبق ساخناً.

# حلويـات

## حليب بالسـميد

حلوى السميد مع اللبن (الحليب). تزيّن بالسكر الناعم وتقدم في الصباح الى جانب الكعك المحمّص.

**عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمسون دقيقة.**

### المقادير

- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- كاس من السميد
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- اربع ملاعق كبيرة من النشاء
- كاس من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة

### التحضير

يذوّب النشاء مع اللبن ويوضع على نار خفيفة. تضاف اليه ملعقتان كبيرتان من السكر. يحرك باستمرار حتى يشتّد ثم يرفع عن النار.

يحمّص السميد مع الزبدة على نار خفيفة. يحرك ويترك الى ان يحمرّ لونه. يوزع نصف كميته في طبق خاص بالفرن ويصبّ فوقه مزيج اللبن. يبسّط السطح جيداً ثم يغطى بكمية السميد المتبقية.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق او حتى يحمرّ السميد ويتماسك. يخرج من الفرن ويترك ليبرد جيداً.

ينثر على سطحه السكر الناعم. يحفظ في الثلاجة ثم يقدّم.



## صينية القزحة

حلوى بحبّ البركة المطحونة. من الاصناف الاردنية الشهيرة.

تقدم مكسوّة بالقطر.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

### المقادير

- اربع كؤوس من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من القزحة (حبة البركة مطحونة على شكل سائل لزج مثل مزيج الطحينة)
- رشة من الملح
- ثلاثة ارباع كاس من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الباكينغ باودر
- كاس من الماء الفاتر
- ربع كاس من الصنوبر

#### مقادير القطر

- كاس ونصف من السكر
- كاس وثلاثة ارباع من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

### التحضير

ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر والملح في وعاء ويضاف اليه زيت الزيتون. يفرك الكل جيداً حتى يمتصّ الدقيق كل الزيت.

تفرك القزحة جيداً مع الدقيق والزيت ثم يصبّ عليها الماء الفاتر تدريجاً.

تدهن صينية بالزيت. يمدّ فيها العجين. يقطع بحسب الرغبة ويزيّن بالصنوبر.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يحمرّ سطحها.

يذوّب السكر في الماء ويوضع على نار متوسطة حتى يغلي. يضاف اليه عصير الليمون. يترك القطر حتى يشتدّ ثم يوزّع على القزحة.

يمكن الاستعاضة عن القطر بالسكر الناعم فينثر على سطح الصينية على ان يذوّب كأس من السكر العادي في الماء الفاتر ويضاف الى الدقيق قبل العجن.

## صينية الحلبة

حلوى شهية من السميد والحلبة. تغطى بالقطر وتقدّم مزينة بالقرفة.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وثلاثة ارباع، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.**

### المقادير

- نصف كيلوغرام من السميد
- كاس من الدقيق
- كاس من سمن نباتي
- ملعقتان كبيرتان من بزر الحلبة
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- كاسان من الماء

#### مقادير القطر

- كاس ونصف من السكر
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

### التحضير

ينخل السميد والدقيق في وعاء ويخلط جيداً.

تنقى الحلبة ويضاف اليها كأسان من الماء. تترك على نار متوسطة حتى تغلي ويبقى مقدار نصف كأس من الماء.

يسخّن السمن، يوزّع على السميد والدقيق ويخلط الكل جيداً حتى يتجانس. تذوّب الخميرة في نصف كأس من الماء الفاتر وتصبّ فوق الخليط. يفرك الكل جيداً ثم يضاف ماء السلق المتبقي وحبوب الحلبة. يعجن الخليط حتى يتجانس. يمدّ العجين في صينية مستديرة يبسّط سطحها باليد وتقطّع بسكين (على شكل قطع البقلاوة). تغطى الصينية حتى يختمر العجين.

يغلى السكر مع الماء ويوزع عليه عصير الليمون. يترك القطر حتى يشتد ثم يرفع ويترك جانباً ليبرد.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تنضج. يوزّع عليها القطر البارد وتنثر القرفة على سطحها.

تترك لتتشرّب القطر جيداً ثم تقدّم.

# البرازق

حلوى بالسمسم والفستق الحلبي. تقدّم مع شراب البرتقال او الاناناس. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

**عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة وثلاثة ارباع، مدة الطهو: ثلث ساعة.**

## المقادير

- كاسان ونصف من الدقيق
- كاس من الفستق الحلبي المدقوق
- كاس من الزبدة
- كاس من السكر الناعم
- بيضة
- ملعقة صغيرة ونصف من الباكينغ باودر
- ربع ملعقة صغيرة من المحلب والمستكة (المصطكاء) المدقوقين ناعماً
- كاس من السمسم الابيض
- بيضة مخفوقة مع ملعقتين صغيرتين من الماء ونصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

## التحضير

تذوّب الزبدة قليلاً على النار. ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر ويخلط مع السكر الناعم والزبدة والمحلب والمستكة. يفرك الكل باليدين حتى يمتزج ثم تكسر البيضة. يعجن الكل جيداً ويترك يرتاح مدة ساعة.

يمدّ العجين على ورقة من النايلون ثم يغطى بأخرى. يرق جيداً ثم ترفع الورقة العليا. يقطّع الى اشكال مختلفة.

تدهن قطع العجين بالبيضة المخفوقة. ينثر عليها السمسم ويضغط قليلاً، ثم يدهن وسطها بقليل من البيض، ينثر عليه الفستق الحلبي ويضغط ليلتصق جيداً.

ترتّب الاقراص في صينية (غير مدهونة بالزبدة) تدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق ويحمّر سطحها على مشواة مدة دقيقتين.





كنافة نابلسية

# الكنافه النابلسيه

من الذ واشهر الحلويات، معروفة في معظم البلاد العربية. تؤكل في الصباح ساخنة. تزيّن بالفستق الحلبي والصنوبر المقلي.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.**

**المقادير**

- **كيلوغرام من عجينة الكنافة**
- **نصف كيلوغرام من الجبن البلدي الطازج**
- **ربع ملعقة صغيرة من صبغة الكنافة (لونها احمر قاتم).**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من السمن البلدي او الزبدة**
- **كاس من الفستق الحلبي المطحون او الصنوبر المحمص بسمن نباتي**

**مقادير القطر**

- **اربع كؤوس من السكّر**
- **كاس من الماء**
- **ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض**

## التحضير

يُقطّع الجبن إلى قطع رقيقة. اذا لم يتوافر جبن حلو، يُنقع الجبن المالح بالماء البارد ويغيّر الماء من وقت إلى آخر حتى يزول الملح من الجبن تماماً.

يوضع ربع كمية الزبدة جانباً. يُذوّب الباقي في وعاء عميق او في صينية كبيرة وتضاف اليه صبغة الكنافة. تُقلّب على نار خفيفة جداً حتى تمتزج جيداً مع الزبدة. يُقطع جزء من عجينة الكنافة، يضاف الى الزبدة وصبغة الكنافة ويُحرّك حتى يتشرب المزيج.

ترفع الصينية عن النار (حتى لا تحترق اليدان) وتوضع فيها كمية اخرى من عجينة الكنافة ثم تعاد الى النار. تُكرّر العملية إلى ان يبقى ربع الكمية فقط.

تُدهن الصينية المعدّة لصنع الكنافة بالزبدة او السمن، تُفتّت فيها الكنافة المحضّرة. يُضغط عليها باليد حتى يتساوى سطحها. يُرتّب فوقها الجبن المصفّى بعد ان يُعصر باليد ليتخلّص نهائياً من الماء.

تُذوّب الزبدة المتبقية، يضاف اليها باقي عجينة الكنافة. يفرك الكل، تُزال منه الاقسام المعجّنة وتوضع طبقة رقيقة من الخليط فوق طبقة الجبن. يُضغط باليد على السطح وتدخل الصينية الى فرن ساخن. تُخفّف حرارة الفرن وتُترك الكنافة مدة عشر دقائق اي حتى تصير قرصاً متماسكاً غير ملتصق بقعر الصينية.

تُقلب الكنافة على صينية اصغر. يُسكب القطر المحضّر البارد فوق الكنافة الساخنة. يُرشّ الفستق الحلبي المدقوق او الصنوبر المقلي. تُقطّع في اثناء التقديم. تؤكل ساخنة.

يمكن استعمال الكنافة الناعمة المفروكة بدلاً من فركها في البيت.

# خبيصة الخروب

حلوى من الخروب بالنشاء والسكر. تزيّن بها المهلّبية فتكتسب مذاقاً لذيذاً.

**عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.**

**المقادير**

- **كيلوغرام من قرون الخروب الطازجة (تقطف قرون الخروب بعد ان تنضج وتجفّ)**
- **كاس من السكر**
- **كاس من النشاء او الدقيق**
- **مكسّرات بحسب الحاجة**

## التحضير

يغسل الخروب ويقطّع الى قطع صغيرة. ينقع في الماء مدة يومين حتى يطرى. يطحن في خلاط كهربائي ويوضع في مصفاة او يُهرس باليد مع إضافة الماء بحسب الحاجة.

يخلط النشاء او الدقيق مع السكر. يوضع الخروب على النار ويضاف اليه مزيج النشاء. يحرك جيداً حتى يجمد ثم يصبّ في اطباق عميقة وتنثر على سطحه المكسرات بحسب الرغبة.



# القراقيش

حلوى بالسمسم المحمّص. تقدّم مغطاة بالقطر المحضّر. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

**عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.**

## المقادير

- **كاسان ونصف من الدقيق**
- **نصف كاس من زيت الزيتون او زيت نباتي**
- **ثلاثة ارباع كاس من السمسم**
- **ملعقة صغيرة من الخميرة**
- **كاسان من القطر**
- **نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر**
- **ربع ملعقة صغيرة من الملح**
- **ملعقة صغيرة من الانيسون (اليانسون) المطحون**
- **ملعقة صغيرة من الشمر المطحون**
- **اربع ملاعق كبيرة من السكر**
- **زيت نباتي للقلي**

## التحضير

يخلط الدقيق والملح مع الباكينغ باودر والانيسون والشمر. يصبّ الزيت ويخلط جيداً باطراف الاصابع. يحمّص السمسم حتى يصير لونه ذهبياً ثم يضاف الى الخليط ويحرّك الكل جيداً.

تذوّب الخميرة مع ثلاثة ارباع كأس من الماء الفاتر والسكر. تترك تختمر وتضاف الى الخليط. يعجن الكل جيداً ويصب الماء تدريجاً بحسب الحاجة حتى تتشكّل عجينة متماسكة. تغطى وتترك ترتاح مدة ساعة.

يمدّ العجين على مسطح مرشوش بالدقيق بسماكة نصف سنتمتر ويقطّع الى مربعات يلفّ كل منها بشكل مثلث. يرش عليها الدقيق وترتّب في صينية. تغطى بقطعة قماش وتترك مدة نصف ساعة. تقلى في الزيت الساخن. تغطّس بالقطر البارد وترفع على الفور.

تقدّم ساخنة او باردة

# اقراص جوز الهند

حلوى بجوز الهند المبشور والسكر الناعم. تقدّم مزينة بحبات الصنوبر أو اللوز.

**عدد الاشخاص:** سبعة، **مدة التحضير:** ثلاثة ارباع الساعة، **مدة الطهو:** ربع ساعة.

## المقادير

- بياض ست بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- اربع كؤوس من بشر جوز الهند
- كاس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
- رشة من الملح
- ربع كاس من الصنوبر او اللوز المقشر

## التحضير

يخفق بياض البيض مع رشة من الملح حتى يتكثّف ثم تنثر الفانيليا. يحرّك جيداً ثم يضاف السكر. يخفق الكل حتى يصير هشاً وينثر بشر جوز الهند تدريجاً مع الخفق المستمر.

يقطع خليط جوز الهند الى اقراص دائرية صغيرة وتوضع في وسط كل منها حبة من الصنوبر أو اللوز. ترتّب في صينية مدهونة بالسمن. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تحمرّ اطرافها.

يمكن الاستعاضة عن بشر جوز الهند باللوز المقشر والمفروم أو الفستق غير المملّح والمفروم ناعماً. يمكن أيضاً اضافة بشر ليمونة حامضة أو بضع نقاط من ملوّن أحمر خاص بالطعام.





# الخبز بالجيْمر

من الحلويات الاردنية الشهيرة واللذيذة. اساسها خبز محشو بالقشدة والقريشة. تُقدّم في المناسبات مزيّنة بالفستق الحلبي.

**عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.**

## المقادير

- **رزمة من الخبز الافرنجي (بان كاريه) مقطّعة الى شرائح**
- **كاس من القشدة الخاصة بالطبخ**
- **نصف كاس من القريشة (جبن طازج طري غير مملّح)**
- **كاس من الفستق الحلبي المطحون ناعماً**
- **زيت نباتي**
- **كاسان من السكر**
- **كاس من الماء**
- **ملعقتان كبيرتان من ماء الزهر**
- **ربع ملعقة صغيرة من المستكة (المصطكاء) المدقوقة**
- **ثلاث ملاعق صغيرة من نشاء الذرة (كورن فلور)**
- **ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق لرقّ العجين**
- **ثلاث ملاعق صغيرة من الدقيق**

## التحضير

تُنزع اطراف كل قطعة من قطع الخبز. تُرقّ كل قطعة فوق سطح مستو مرشوش بالدقيق مع الضغط في اثناء الرق وتُغطّى بالفوطة حتى لا تجفّ. تُمزج القشدة مع القريشة جيداً.

يُخلط النشاء مع ثلاث ملاعق صغيرة من الدقيق وربع ملعقة صغيرة من المستكة ويُصبّ الماء تدريجاً مع التقليب حتى تتكوّن عجينة متماسكة. تُحشى كل قطعة من قطع الخبز المرقوقة بمزيج القشدة، تُلفّ على شكل اصبع ويلصق طرفها بعجين النشاء والدقيق. تُغطّى لفائف الخبز المحشوة وتوضع في الثلاجة (الفريزر) مدة ساعة حتى تجفّ الاطراف التي لُصقت.

تُقلى بالزيت النباتي الساخن بسرعة حتى لا تحترق، ثم تُرفع وتوضع وهي ساخنة في القطر الفاتر المحضّر سابقاً (وهو مزيج من ماء وسكر وماء الزهر). تُغطى كل اطرافها بالفستق الحلبي المطحون مع ضغطها بملعقة حتى يلتصق الفستق جيداً. تُرتّب في طبق التقديم.

يُنصح بتناول هذه الحلوى طازجة لأن القشدة والقريشة تفقدان طعمهما اللذيذ مع مرور الوقت.

## كلاج بالجبن

من أشهر الحلويات وألذّها. عبارة عن رقائق من العجين محشوّة بالجبن والسكر والقرفة. تقدم مع القطر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الكلاج (رقائق من العجين الجاهز)
- ربع كيلوغرام من الجبن غير المملّح
- كاس من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ثلث كاس من السكر

#### مقادير القطر

- كاس من السكر
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من الزبدة

### التحضير

يغسل الجبن ويقطع إلى قطع صغيرة. يصفّى جيداً من الماء ويضاف إليه السكّر وملعقة صغيرة من القرفة. يخلط جيداً.

يذوّب السمن ويوزّع بملعقة على كل قطعة من الكلاج. تدهن جيداً بفرشاة خاصة بالدهن ثم يوزّع الحشو على طرف كل قطعة.

تلف القطع طولياً على شكل سجائر. ترتّب في صينية مدهونة بالسمن وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبياً ثم تترك حتى تبرد قليلاً.

يحضّر القطر كالآتي: يغلى السكر مع الماء وترفع الرغوة كلما ظهرت على السطح. يضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى يشتد قليلاً ثم توزّع عليه ملعقة من الزبدة.

يصبّ القطر الساخن فوق الكلاج. يقطع الى قطع متساوية ويقدم.

## الكعك المحلّى باليانسون

كعك بالأنيسون. صنف من الحلويات اللذيذة والخفيفة. يقدّم مع الشاي أو الشراب.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- ثلاث بيضات
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- كيلوغرام من الدقيق
- كاس وربع من السكر
- ملعقة كبيرة من مسحوق الأنيسون (اليانسون)
- كاس ونصف من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من مسحوق الشمر
- رشة من الملح
- كاس من الماء الفاتر
- لبن (حليب) للعجن بحسب الحاجة

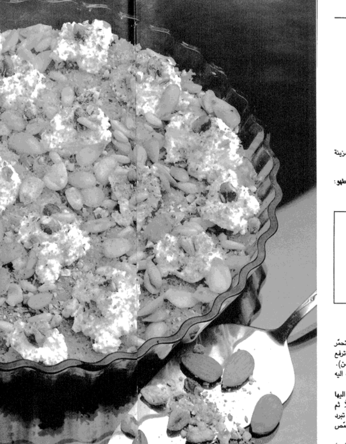
### التحضير

ينخل الدقيق مع الملح والسكر والشمر والأنيسون. يخلط الكل جيداً مع البيض ويضاف السمن ثم يفرك باليد حتى يتجانس مع الدقيق.

تذوّب الخميرة في الماء الفاتر وتصبّ فوق الدقيق. يخلط الكل جيداً ويصبّ اللبن تدريجاً مع الاستمرار في العجن حتى تتشكّل كتلة متماسكة. يغطى العجين ويترك في مكان دافىء ليختمر.

يقطّع العجين الى قطع صغيرة تدعك قليلاً باليد وتصنع على شكل اصابع ثم توصل من الطرفين لتتخذ شكل كعكة.

يرتّب الكعك في صينية. يترك يرتاح مدة نصف ساعة ثم يدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى يحمرّ.



## المدلوقة

كنافة بالقشدة. من الحلويات الاردنية الشهيرة. تقدم مزينة باللوز المحمّص والفستق الحلبي.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعتان. مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من الكنافة الشعيرية (كنافة من النوع الرقيق)
- اربع كؤوس من السكر
- كاسان من الماء
- ربع كاس من الفستق الحلبي المطحون
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كاس من اللوز المحمّص
- كاس من القشدة
- ثلاثة ارباع كاس من سمن نباتي

### التحضير

يذوّب السمن في وعاء على نار خفيفة. تقطّع الكنافة وتحمّر في السمن مع التقليب المستمر حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع عن النار وتصفّى من السمن (يمكن تحميرها من دون سمن).

يذوّب السكر في كاسين من الماء. يترك يغلي ثم يضاف اليه عصير الليمون. يترك القطر على النار حتى يشتدّ.

تُفتّت الكنافة وتوضع في وعاء على نار خفيفة. يضاف اليها القطر تدريجاً. تحرك لتتشرب القطر وتترك تغلي قليلاً ثم تصبّ في طبق يقاوم الحرارة. تترك مدة ساعتين حتى تبرد تماماً. توزّع عليها القشدة وينثر على سطحها اللوز المحمّص والفستق الحلبي المطحون.

يمكن الاستعاضة عن القشدة بكريما اللبن (الحليب) والنشاء. تترك لتبرد جيداً ثم تقطّع وتقدّم الى جانب المدلوقة.

# سوريا

## مقبلات



## سلطة



## طبق اول



## طبق رئيسي

## حلويات

# الأردن

## مقبلات



## سلطة



## طبق اول



## طبق رئيسي



## حلويات

